

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALAR İLE ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:
ŞEMA TERAPİ MODELİ ÇERÇEVESİNDE BİR İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ece EKEN

DANIŞMANI: Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

İZMİR-2018

T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
SEMALAR İLE ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:
ŞEMA TERAPİ MODELİ ÇERÇEVESİNDE BİR İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ece EKEN

JÜRİ ÜYELERİ

Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA (Danışman)

Doç. Dr. Mine ALADAĞ

Doç. Dr. Orkide BAKALIM

İZMİR-2018

YEMİN TUTANAĞI

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Ece EKEN



T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : ECE EKEN

Numarası : 92150000177

Anabilim Dalı : EĞİTİM BİLİMLERİ/REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

Tez Başlığı (Türkçe) : Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme

Tez Başlığı (İngilizce) : The relationship between early maladaptive schemas and psychological tendencies associated with the romantic relationships in university students: an investigation through the schema therapy model

Tez Savunma Tarihi : 12.10.2018

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Doç.Dr.Zeynep ÇİHANGİR ÇANKAYA

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç.Dr.Mine ALADAĞ

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç.Dr.ORKİDE BAKALIM

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle

Oy çokluğuyla

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Tezli yüksek lisans programlarında düzeltme alan öğrencinin 3 (üç) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

ÖNSÖZ

Yüksek lisansa başlama kararımdan, bu tezin planlanıp gerçekleştirilmesine kadarki süreçte, desteğini hissettiğim birçok isim var. Öncelikli olarak, hem mesleki hem de kişisel gelişimimde bana sonsuz katkı sağlamış ve hala da sağlamakta olan, öğrenme aşkımı pekiştiren, tez yazma sürecimi yalnızca akademik bir çalışma olarak sınırlamayan ve bu süreci benim için keyifli bir öz keşif yolculuğuna dönüştüren, akademik katkılarının yanı sıra duygusal anlamda da desteğini her zaman hissettiğim Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA'ya sonsuz teşekkürler. Lisans dönemimden bu yana, lisansüstü eğitim ve akademik kariyer konusunda beni motive eden, pes etmek üzere olduğum anlarda bir şekilde beni hareket halinde tutan, yardıma ihtiyaç duyduğum her an ulaşabildiğim, birlikte ilk akademik çalışmamı yaptığım, sosyal, duygusal ve mesleki anlamda desteğini her zaman hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi Serkan DENİZLİ'ye sonsuz teşekkürler. Yüksek lisans ders aşamasında beni Şema Terapi ile tanıştıran, yakın ilişkiler konusunda gerek teorik gerekse yaşantısal anlamda bana büyük katkılar sağlayan, verdiği geribildirimlerle mesleki gelişimime sağladığı katkıların yanında, özgüvenimi destekleyen çok sevgili Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a sonsuz teşekkürler. Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince verdikleri emek için diğer tüm Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesinde görevli hocalarıma, özellikle tek bir geribildirimiyle mesleki anlamda kendime daha çok inanmamı sağlayan Prof. Dr. Süleyman DOĞAN'a teşekkürü bir borç bilirim. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalıştığım süre boyunca tezime ilgili çalışmalarında bana her türlü kolaylığı sağlayan ve bu süreçte gerek mesleki gerek kişisel anlamda desteklerini her zaman hissettiğim çok sevgili hocalarım Dr. Öğr. Üyesi İsmet KOÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Erol ESEN'e ve çok sevgili çalışma arkadaşım Arş. Gör. Seçil SEYMENLER'e çok teşekkür ederim. Üyesi olduğum andan itibaren desteklerini her zaman yanımda hissettiğim, kişisel ve mesleki gelişimim için bana birçok olanak tanıyan ikinci ailem Efes Rotaract Kulübü'ne sonsuz teşekkürler. Hayatımda olduğu için kendimi şanslı hissettiğim, karamsarlığa kapıldığım ve kaygılandığım her an beni bir şekilde güvenli alana çeken Burtan UÇAR'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, gerektiği yerde kendi ihtiyaçlarından kırsarak, eğitimimi her zaman öncelik haline getiren, hayallerimin peşinde koşabilmem için bana her türlü olanağı sağlayan, her zaman yanımda olduklarını hissettiren, en kıymetlilerim canım aileme, ailemize renk katan çok sevgili Rana EKEN'e ve motivasyon kaynağım Metehan EKEN'e sonsuz teşekkürler.

Ece EKEN

Ekim 2018

İzmir



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi.....	9
1.2.Alt Problemler.....	9
1.3.Sayıtlılar.....	10
1.4.Sınırlılıklar.....	10
1.5.Tanımlar.....	10
1.6.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	13
BÖLÜM II	16
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	16
2.1 Romantik İlişkiler.....	16
2.1.1. Romantik İlişki Eğilimleri.....	17
2.1.2. Romantik İlişkilerin Gelişimi.....	18
2.1.3. Romantik İlişkileri Açıklayan Kuramlar	22
2.1.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı.....	22
2.1.3.2. Yatırım Modeli.....	23
2.1.3.3. Eşitlik Teorisi.....	25

2.1.3.4. Bağlanma Kuramı.....	26
2.2. Şema Terapi Modeli.....	30
2.2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	33
2.2.1.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı.....	35
2.2.1.1.1. Duygusal Yoksunluk Şeması.....	35
2.2.1.1.2. Terk Edilme Şeması.....	35
2.2.1.1.3. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması...36	
2.2.1.1.4. Sosyal İzolasyon Şeması.....	36
2.2.1.1.5. Kusurluluk Şeması.....	36
2.2.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı.....	37
2.2.1.2.1. Başarısızlık Şeması.....	37
2.2.1.2.2. Bağımlılık Şeması.....	37
2.2.1.2.3. Dayanıksızlık Şeması.....	38
2.2.1.2.4. İç İç Geçme Şeması.....	38
2.2.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı.....	38
2.2.1.3.1. Haklılık Şeması.....	39
2.2.1.3.2. Yetersiz Öz Denetim Şeması.....	39
2.2.1.4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı.....	39
2.2.1.4.1. Boyun Eğme Şeması.....	40
2.2.1.4.2. Kendini Feda Etme Şeması.....	40
2.2.1.4.3. Onay Arayıcılık Şeması.....	41
2.2.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı.....	41
2.2.1.5.1. Duyguları Bastırma Şeması.....	41

2.2.1.5.2. Yüksek Standartlar Şeması.....	42
2.2.1.5.3. Karamsarlık Şeması.....	42
2.2.1.5.4. Cezalandırıcılık Şeması.....	43
2.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri.....	43
2.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	45
2.3. Romantik İlişkiler ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	47
2.4. İlgili Araştırmalar.....	59
2.4.1. Konu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar.....	59
2.4.2. Konu İle İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar.....	65
BÖLÜM III	71
3. YÖNTEM	71
3.1 Araştırma Modeli	71
3.2. Evren ve Örneklem.....	71
3.3. Veri Toplama Araçları.....	72
3.3.1. Young Şema Ölçeği.....	73
3.3.2. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği.....	74
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	74
3.4. Verilerin Toplanması.....	75
3.5. Verilerin Analizi.....	75
BÖLÜM IV	76
4. BULGULAR	76
4.1. Betimsel İstatistikler.....	76
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Eğilimlerinin Erken	

Dönem Uyum Bozucu Şemalar Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular....	79
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	79
4.2.2. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	80
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	82
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	84
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	86
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	88
4.2.7. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular.....	89
4.2.8. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu	

Şema Alanlarının İlişki Girişkenliğini Yordama Derecesine	
İlişkin Bulgular.....	91
BÖLÜM V	94
5. TARTISMA VE YORUM	94
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	94
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	98
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	104
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	108
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	112
5.6. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	116
5.7. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının	

Romantik İlişkilerde İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	120
5.8. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Romantik İlişkilerde İlişki Girişkenliği Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	124
BÖLÜM VI	131
SONUÇ VE ÖNERİLER	131
KAYNAKÇA	134
EKLER	146
EK-1 Young Şema Ölçeği Kısa Form 3- Örnek Maddeler.....	146
EK-2 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği- Örnek Maddeler.....	147
EK-3 Kişisel Bilgi Formu	148
ÖZGEÇMİŞ...149	
ÖZET	151
ABSTRACT	153

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	34
Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapılar.....	50
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Sıklık ve Yüzdalık Değerleri..	72
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	76
Tablo 5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı.....	78
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	79
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	80
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	81
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	81
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	82

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	83
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	84
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	85
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	86
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	87
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	88
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	88
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve	

R2 Değerleri.....	89
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	90
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Girişkenliğini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri.....	92
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki Girişkenliğini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	82

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

İnsan toplumsal bir varlıktır ve bu sebeple varlığını sürdürebilmek adına diğer insanlara ihtiyaç duyar. Bu anlamda ilişkiler, kişilerin hayatlarında önemli bir yer tutmaktadır. İlişki denildiğinde, ebeveyn çocuk ilişkisinden, akran ilişkilerine ve romantik ilişkilere kadar uzanan bir çeşitlilik söz konusudur. Klein (2014), bireyin, hayatında ilk olarak annesiyle ilişki kurduğunu ve bu ilişkinin, bireyin bütün duygusal yaşamında belirleyici bir rol oynadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Kohut ve Wolf da (1978) bireyin kendilik duygusunu, kişilerarası ilişkiler yoluyla başkalarından etkilenerek geliştirdiğini vurgulamıştır. Sullivan (1968), gerçek ya da hayal ürünü kişilerarası bir ilişki olmadan, kişiliğin var olamayacağını öne sürmüştür ve aynı şekilde Erikson (1968), insanların, diğerleriyle olan etkileşiminin önemine, kuramında yer verdiği sekiz gelişim aşamasının her birinde değinmiştir. İnsanın, çevresiyle sürekli etkileşim halinde olduğu ve fizyolojik ve psikolojik tüm ihtiyaçlarını bu etkileşimler yoluyla karşıladığı düşünüldüğünde, insanın doğası gereği ne tümüyle yalnız, ne de tümüyle bir diğerine bağımlı olduğu söylenebilir. Birey ancak, kendisi ve çevresi arasında sağlayacağı denge yoluyla var oluşunu sürdürebilmekte ve büyüyüp gelişebilmektedir. Fizyolojik bağımlılık bireyin yaşıyla ters orantılı bir şekilde azalma gösterirken, kişinin çevresiyle temas halinde olma, beğenilme, onaylanma, yakınlık kurma gibi ihtiyaçları doğumundan itibaren karşılanmayı beklemekte ve bu karşılıkla birlikte her defasında kişinin hayattan aldığı doyum artmaktadır. Bu nedenle kişi için kurduğu en özel yakın ilişki yaşamının temelini oluşturmaktadır.

Yakın ilişkiler, tüm yaş grubundaki insanların yaşamlarında son derece büyük bir yere sahipken, bu yakınlık gelişimi özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde ayrı bir öneme sahiptir. Bu önemin nedenleri arasında, açıklık, dürüstlük, kendini açma ve güven ile karakterize edilen yakın ilişkilerin, ergenliğe kadar ortaya çıkmaması ve bu dönemde bireyin toplumsal dünyasında meydana gelen değişim sayılabilmektedir (Steinberg, 2007). Erikson (1968), ergenlik döneminde kimlik, bireyleşme ve benlik kavramının diğer bileşenlerinin, bireyin hayatında odak noktasını oluşturduğunu ve bu

bileşenlerin oluşumunda yakın ilişkilerin oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu ilişkiler aracılığıyla ergenler, evlilik de dâhil olmak üzere, sonraki ilişkilerini etkileyebilecek ilişkisel yapıları öğrenmeye başlarlar. Ergenlik dönemi boyunca kişinin flört ilişkisinin önemi artmakta ve üniversite döneminde kişi tipik olarak romantik eşini önemli insanlar listesinde ilk sıraya yazmaktadır (Steinberg, 2007). Bu durum da beliren yetişkinliği de içine alacak şekilde ergenliğin her evresinde romantik ilişkileri ele alınması gereken bir konu haline getirmektedir.

Kimlik oluşumunun sağlanmasıyla birlikte birey, ergenlik yıllarından beliren yetişkinliğe geçiş yapmaktadır. Bu aşamada, kişisel yakınlık ihtiyacı, genç yetişkin psikososyal gelişiminde ön sıraya yerleşmektedir. Erikson (1968), bu dönemde bireyin, yakınlık kurmaya karşı yalıtılmışlık evresinin zorluklarıyla karşılaştığını belirtmiştir. Bu aşamada akran grubuna uyum, daha önceki gelişim dönemlerindeki önemini yitirir ve genç birey, yakınlık geliştirebileceği ve duygusal olarak olgunlaşacağı özel bir ilişki arayışı içine girer. Bu noktada Tannen (2013) yakınlığı, kişinin karmaşık arkadaşlık ağlarını yönettiği, farklılıkları en aza indirmeye çalıştığı, fikir birliğine ulaşmaya çalıştığı, farklılıkları vurgulayacak üstünlük görüntülerinden kaçındığı, bağlantılardan oluşan bir dünyanın anahtarı olarak tanımlayarak bireyin içinde bulunduğu ilişki ihtiyacının önemini vurgulamıştır. Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin bu ihtiyacı daha önce hissetmediği bir şekilde deneyimlemeye başladığı ve duygusal partneriyle kurduğu ilişkinin niteliği üzerinden kendisine yönelik bir takım algıların da oluşmaya başladığı bir dönemdir. Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde, bu söz konusu yakın ilişki ihtiyacının karşılanması samimi bir arkadaşlık ilişkisiyle olabilirken çoğu zaman evlilik ya da duygusal bağlılıkla sonuçlanmaktadır (Burger, 2006). Beliren yetişkinler, duygusal bir bağ da içeren ilişkilerinde yaşadıkları değişikliklerle ilgili sürekli olarak kendileri için stres yaratan konularla karşı karşıya gelmekte ve yoğun romantik aşk duygusu yaşayabilmektedirler (Geldard ve Geldard, 2013). Bu sebeple hayatlarında odak noktasına almış oldukları romantik ilişkilerinde yaşadıkları bir problem, ilişkiler yoluyla da kendisini tanımaya çalışan genç birey için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Erikson (1968), genç yetişkinlik döneminin, benliğe uyumlu bir şekilde sonlanması için, cinselliği de içeren yakınlık, arkadaşlık, istikrarlı aşk ve uzun süreli bir ilişkiyi içermesi gerektiğini öne sürmüştür. Bu bakımdan, genç bireyin bu süreçte yaşayabileceği romantik ilişki problemlerinin ele alınması gerekmektedir. Gelişimsel açıdan gerekli görülen romantik ilişkilerin, içerisinde hem psikososyal iyi oluşu hem de bir takım olumsuz davranışları barındırıyor olması da, romantik ilişkilerin beliren yetişkinlikte odaklanması gereken bir konu olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin en çok duygusal, akademik, ekonomik problemler ve romantik ilişki problemleri yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Erkan, Özbay, Cihangir- Çankaya ve Terzi, 2012).

Beliren yetişkinliğin romantik ilişkiler açısından bu derece önemli olmasının bir diğer sebebi ise, bu süreçte ilişkilerin daha kişiye özel, daha uzun süreli, duygusal ve cinsel anlamda daha yakın bir hale gelmesidir. Beliren yetişkinlik romantik ilişkileri, önemsiz ya da geçici olmak yerine, kişinin geri kalan romantik ilişkilerindeki sosyal yapının tamamlayıcı bir parçası haline gelmektedir (Meier ve Allen, 2009). Günümüzde ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinin giderek uzamakta olması da bu dönemi romantik ilişkiler açısından önemli bir hale getirmektedir. Bir önceki neslin gelişimsel açıdan izlediği sıra, günümüz beliren yetişkinleri için geçerliliğini yitirmektedir. Özellikle, genç insanlar evliliği ertelemekte ve böylece ilk evlilik için ortalama yaş kadınlar için 25, erkekler için 27 olmaktadır. Bununla birlikte, ergenlerin yarısı 15 yaşında romantik ilişkilere dâhil olduklarını belirtmişlerdir. Bu demek oluyor ki evlilik öncesinde, on ile yirmi yaşları arasında, romantik deneyim yaşanmakta ve bu ilişkiler genç yetişkinin hayatında önemli bir yer tutmaktadır (Meier ve Allen, 2009). İlk evlilik için ortalama yaşın, Türkiye’de de yükselmekte olduğu gözlemlenmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2010 ve 2016 yıllarında gerçekleştirmiş olduğu araştırmalara bakıldığında, erkeklerde ortalama evlenme yaşının 26,5’ten 27,1’e; kadınlarda ise 23,2’den 24’e doğru bir artış gösterdiği görülmektedir. Her ne kadar üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik araştırmalar mevcut olsa da, bu araştırmaların birçoğu, üniversite öğrencilerinin ilişkilerini evlenebilecekleri ve hayat boyu bağlı kalabilecekleri potansiyel eşlerle kurdukları döneme aittir (Furman, Brown

ve Feiring, 1999). İlk evlilik yaşının giderek daha geç bir yaşa ertelendiği günümüzde, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki dinamikleri de değişmiş bulunmaktadır. Bu anlamda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine yönelik yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Kişinin hayatında bu derece önemli bir yer kaplayan ilişkiler, her zaman için mutluluk sebebi olmayabilir ve kimi zaman bireyi çözüme ulaştıramayacağı bir takım durumlar içerisinde bırakabilir. Öyle ki birey, hayatı boyunca bir ya da birkaç nedenden ötürü yürütemediği ilişkiler yaşayabilmektedir. İlişkilerin yürüyüp yürümemesinin altında birçok neden yatmaktadır. Bu nedenlere ilişkin araştırmaların sonucunda, bireyin yaşamı boyunca kurduğu ilişkilerin, bu ilişkilere yönelik inancının ve bu ilişkilerdeki davranış biçimlerinin, erken dönem yaşam deneyimleriyle şekillendiğine yönelik görüşler ortaya çıkmıştır (Bartholomew ve Shaver, 1998; Hazan ve Shaver, 1994). Yeni- Freudcular bu görüşün öne sürüldüğü ilk zamanlarda, bireyin romantik eşiyile olan ilişkisinin, çocukken anne babasıyla olan ilişkisinin bir yansıması olduğunu ve çocuğun anne ve baba imgelerini içselleştirme tarzının, gelecekte bir ilişkiye girdiğinde, karşısındaki kişiyi ne gözle göreceğinin temelini oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu anlamda çocuğun, anne babasına duyduğu bağlılığın, hayatı süresince, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerisini etkilediği söylenebilir (Burger, 2006). Bowlby de bu görüş doğrultusunda bağlanma kuramını öne sürmüştür ve bağlanmayı, bireyin hayatını devam ettirmek için gerekli olan biyolojik bağların şefkat bağı olarak tanımlamıştır (Geldard ve Geldard, 2013). Ainsworth ve Bowlby (1991), bebeklerin yalnızca, onlara bakım veren ve onların davranışlarının sonuçları için sorumluluk alan ebeveyn figürlerine sahip olabildikleri takdirde kendilerini güvende hissedebileceklerini belirtmiştir.

Çocukların değişime yönelik arzusu onları etrafındaki dünyayı keşfetmeye ve öğrenmeye sürükler. Fakat öğrenmenin kendisi, içerisinde güvensizliği barındırır. Keşfetme sürecinde çocuk huzursuzluk ya da korku hissettiği durumlarda, onlara rahatlık ve güvence veren ebeveyn figürüne geri dönebildiği takdirde kendisini güvende hisseder. Böylece ebeveynin ulaşılabilirliği, çocuğa keşfetme ve öğrenme sürecinde güvenli bir zemin sağlar. Çocuklar dünya hakkında adım adım bilgi kazanarak ve bununla başa çıkmak üzere beceriler öğrenerek, giderek artan bir şekilde kendilerine

güvenebilmekte ve böylece bağımsız bir güvenlik edinme yolunda giderek büyüyen bir temel oluşturabilmektedirler (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bu çocuklar birer yetişkin olduklarında ve romantik ilişkilere girdiklerinde de bu güven kendisini göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişkileri açıklamaya yönelik nesne ilişkileri ve bağlanma kuramlarına benzer bir görüş de bireyin, erken çocukluk dönemindeki ihtiyaçlarının ne derece karşılandığıyla ilişkili olarak şemalar geliştirmesi ve bu şemaları güncel yaşam olaylarına taşıyor olmasıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Son yirmi yıl içerisinde yürütülmüş olan kapsamlı araştırmalar gösteriyor ki, bağlanma sorunları yetişkinlikte de devam etmekte ve bu sorunlar ilişki anlamında çok sayıda davranış üzerinde güçlü bir etkiye sahip (Rafaeli ve diğ., 2013).

Erken dönem uyumsuz şemalar ele alındığında tanımlanmış 18 şemanın çoğunun ilişkisel ihtiyaçlar çevresinde dönmekte oldukları ve kendilerini belirgin bir şekilde sıkıntılı ilişkisel süreçlerde açığa vurdukları görülmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Örnek olarak, terk edilme şemasına sahip bir kişinin, insanların kendisini terk edeceğine ve duygusal açıdan sonsuza kadar yalnız kalacağına dair temel inancı dolayısıyla ilişkisindeki reddedilme işaretlerine karşı dikkatli olması, duygusal yoksunluk şemasına sahip bir kişinin, bazı şeylerin kendisi için hiçbir zaman doldurulamayacak ve duyulamayacak olması inancı dolayısıyla ilişkisinde yanlış anlaşıldığını veya ilgiden yoksun bırakıldığını hissetmesi ve duyguları bastırma şemasına sahip bir kişinin hem kendisini hem de partnerini gerçek herhangi bir tatminden mahrum ederek tutku dolu veya duygusal belirtilerden kaçınması gösterilebilir (Rafaeli ve diğ., 2013; Young ve Klosko, 2016). Bu anlamda şema terapi, bize kimya kavramından bahsetmektedir (Stevens ve Roediger, 2016).

Şema kimyası, kendi inanış kalıplarımıza göre insanlarla etkileşime girdiğimizde şemalarımızın tetiklenmesiyle birlikte ortaya çıkmaktadır (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizlerli, 2016). Kimya, anlamlı bir ilişkinin sürdürülebilmesi için belirli bir düzeye kadar sağlıklı ve gerekli olmakla birlikte çoğunlukla, partnerlerden birinin ya da her ikisinin temel şemalarının tetiklenmesiyle birlikte ortaya çıktığı ve bu sebeple ilişkilerde ciddi problemlere yol açtığı görülmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Yakınlığın, kişilerarasındaki yakınlığı, karşılıklı anlayışı, iletişimi ve duygusal açıdan sevgiliye bağlı olma duygularını içerdiği ve bununla birlikte karşılıklı olarak verilen ve alınan

duygusal desteğin de bu yakınlıkta kendisini gösterdiği düşünülduğünde (Atak ve Taştan, 2012), şemaların, bu duygusal destek ihtiyacının gerektiği gibi karşılanmasını engellediği söylenebilmektedir.

İlişkilerde şema kimyası yoğunken partnerlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda yetersiz kaldıkları, şemalarını tetikleyici durumlarla karşı karşıya kalmaları halinde aşırı hassasiyet gösterdikleri ve bilişsel yanlılıklar yarattıkları görülmektedir. Bunun bir sonucu olarak küçük anlaşmazlıkların bile uçurumlara dönüşmesi ve şemalar sebebiyle partnerlere karşı duyarsız ve hatta kötüye kullanıcı davranışların sergilendiği görülebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda, erken dönem yaşantıların ve bu yaşantılar içerisinde edinmiş olduğumuz inançların, yetişkinlik dönemimizde ve bu dönemde kurduğumuz yakın ilişkilerde oldukça büyük bir role sahip olduğu söylenebilir. Yakın ilişkilerde yaşanan problemlerin çoğunun, partnerlerin ihtiyaçlarının, şemalarının, başa çıkma biçimlerinin ve modlarının bir araya gelerek meydana getirdiği prizma aracılığıyla ortaya çıktığı gözlemlenmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu anlamda ilişki problemlerde erken dönem uyumsuz şemalar üzerinden hareket etmek, bireyin mevcut duygu, düşünce ve davranışlarının altında yatan köklü yaşam örüntülerinin anlaşılmasını sağlayarak, bu duygusal, bilişsel ve davranışsal yapıların sistematik bir şekilde ele alınmasına olanak sağlamaktadır.

Le ve Agnew (2003) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasının sonuçlarında ilişkideki bağlanım düzeyi ile ilişkideki doyum düzeyi, olası diğer ilişkilerin niteliği ve ilişkiye yatırım düzeyi arasında kuvvetli ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu koşullar sağlanmadığı takdirde, ilişkideki doyumsuzluğun yaratmış olduğu problemler, bireylerin bu problemlerle başa çıkma tarzlarına göre ilişkinin sonlanması veya aktif ya da pasif bir biçimde ilişkiye devam etme eğilimiyle sonuçlanmaktadır. Bu noktada, kişilerin ilişkilerini yürütürken sergiledikleri olumlu veya olumsuz bir takım eğilimlerin oldukça önemli hale geldiği söylenebilir. Kişisel eğilimlerin, yakın ilişkileri etkilediğine dair yapılan araştırmalarda, kişinin sosyal görünüm kaygısıyla kendisini sürekli olarak izlemesinin (Snyder, Berscheid, & Matwychuk, 1988), kişilerarası uyuma çok fazla odaklanmasının (Swap, & Rubin, 1983) ve toplumsal cinsiyet rollerinin sergilenip sergilenmemesinin (Ickes, & Barnes, 1977), yakın ilişkiler üzerinde etkili olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Snell, Schicke ve Arbeiter da (2002), ilişkide kendine güven, ilişki kaygısı, içsel ilişki kontrolü, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki doyumunu, ilişki girişkenliği, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki bilincilik, ilişki motivasyonu, ilişki depresyon ve ilişki korkusu olmak üzere 12 ilişki eğilimi tanımlamışlardır. Bu eğilimlerden bazıları, kişinin yakın ilişkilerinde bir takım problemler yaşamasına sebep olmakta ve hatta kişinin yakın bir ilişkiye adım atmasını engelleyebilmektedir. Örneğin, dışsal ilişki kontrolü eğilimi, kişinin yakın ilişkilerine dair her şeyi tesadüfi olaylara bağlamasına ve dolayısıyla ilişkisine dair sorumluluk alamamasına sebep olmaktadır; ilişkisine yüksek düzeyde odaklanan biri ise, günlük hayatını aksatacak düzeyde sürekli olarak ilişkisi ve partneri üzerine düşünebilmektedir (Snell, Schicke ve Arbeiter, 2002). Dolayısıyla, yakın ilişkileri bu derece etkileyebilen kişisel eğilimlerin kökenini incelemek önemli hale gelmektedir. Bakıldığında, genel olarak aile kökeni, aile içi şiddete maruz kalma vb. şeklinde, problem çözme tarzları ve kişisel eğilimler üzerinde etkisi olan birçok faktör göze çarpmaktadır (Altınok, 2014). Bu anlamda, erken dönem yaşantılardan edinilen şemaların da kişinin içinde bulunduğu romantik ilişkideki psikolojik eğiliminde önemli bir rol oynadığı söylenebilmektedir.

Dünyada romantik ilişkiler üzerine yapılan çalışmaların geneline bakıldığında, partner seçimi, romantik ilişki sürecinde yaşanan olumsuzluklar, partnerlerin birlikte yaptıkları aktiviteler ve sosyal etkinlikler, romantik ilişki kalitesi ve ilişkiden elde edilen doyum ile romantik ilişki yaşayan bireylerin bilişsel ve duyuşsal süreçlerine odaklanıldığı görülmektedir (Collins, 2003). Ancak buraya kadar sunulan çalışmalarda da vurgulandığı gibi, romantik ilişkilere dair bütün bu yapıların, sadece içinde bulunulan ilişkiyle ilgili olmayabileceği ve kişinin geçmişten bugüne getirmiş olduğu bir takım inançlarının da bu sürece etki edebileceği bilinmektedir.

Literatüre bakıldığında, erken dönem uyum bozucu şemaların rolü çoğunlukla evli bireylerle çalışılmıştır ve bu çalışmaların evlilik doyumunu (Abbas, 2016; Khatamsazi, Forouzandeh ve Ghaderi, 2017), ebeveyn ve eş kabul reddi (Babuçcu, 2014), eş yönelik değerlendirmeler (Caner, 2009), evlilikte yaşanan sorunlar (Yousefi, Etemadi, Bahrami, Ahmadi ve Sadat Fatehi, 2010; Hatamii ve Fadayi, 2015), romantik kıskançlık ve aldatma eğilimi (Tortamış, 2014) şeklindeki değişkenleri içerdiği görülmektedir. Genç yetişkinlerle de romantik ilişkilere yönelik bir takım çalışmalar yapılmış olmasına

karşın evli bireylere kıyasla genç yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencileriyle yapılan erken dönem uyum bozucu şemalara ilişkin çalışmaların daha çok çocukluk travmaları (Messman Moore ve Coates, 2007; Gaffey, 2009; Wright, Crawford ve Del Castillo, 2009), ilişki istikrarı (Şahin, 2015), yeme tutum bozuklukları ve duygu düzenleme (Yurtsever ve Sütçü, 2017), depresif semptomlar (Eberhart, Auerbach, Bigda- Peyton ve Abela, 2011; Balsamo, Carlucci, Sergi, Murdock ve Saggino, 2015), algılanan ebeveynlik (Harris ve Curtin, 2002), madde kullanımı (Bojed ve Nikmanesh, 2013; Shorey, Stuart ve Anderson, 2013), psikolojik farkındalık (Cecero, Beitel ve Prout, 2008), mizah (Dozois, Martin ve Bieling, 2009; Dozois, Martin ve Faulkner, 2013), mükemmeliyetçilik (Lee, 2007; Jahromi, Naziri ve Barzegar, 2012), romantik ilişki kalitesi (Eşici, 2014) ve sosyal kaygı (Calvete, Orue ve Hankin, 2013) şeklindeki başlıkların altında toplandığı görülmektedir. Yapılan bu araştırmalarda romantik ilişki eğilimlerinin daha çok evli bireylerle çalışıldığı görülmüş, genç yetişkin olarak nitelenebilecek üniversite öğrencilerinin romantik ilişki eğilimlerini erken dönem uyum bozucu şemalarla beraber ele alan sadece birkaç çalışmaya ulaşılmıştır (Güngör, 2015). Romantik ilişkilerin, genç yetişkinlerin hayatındaki önemi ve erken dönem uyum bozucu şemaların da romantik ilişkilerdeki rolü düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki eğilimlerinin bu kapsamda incelenmesi önemli görünmektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü olmak üzere sekiz boyutunun, erken dönem uyum bozucu şemalarla olan ilişkisini ortaya koymaktır.

1.1.Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişki eğilimlerini yordama gücü nedir?

1.2.Alt Problemler

Yukarıdaki probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şema alanlarının (ayrılma ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı ve aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı),

1. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma
2. İlişki doyumu
3. İlişki korkusu/kaygısı
4. İlişki izlenimi ayarlama
5. İlişkide kendine güven
6. Dışsal ilişki kontrolü
7. İlişki girişkenliği
8. İçsel ilişki kontrolü olmak üzere romantik ilişkilerdeki sekiz eğilimi yordama gücü nedir?

1.3.Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin Young Şema Ölçeği, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplar verecekleri varsayılmaktadır.

1.4.Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları;

1. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları Young Şema Ölçeği'nin ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Gelişimimizin erken dönemlerinde başlayıp yaşam boyunca devamlılık gösteren, öz- yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplar, erken dönem uyum bozucu şemalar olarak adlandırılmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, beş şema alanı içerisinde toplanmaktadır ve 18 ayrı erken dönem uyum bozucu şema listelenmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013).

Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı: Genellikle erken dönemde aile çevresi kopuk, soğuk ve reddedici, şiddet uygulanan, patlamaya hazır, öngörülemeyen ve tacizkar olan kişilerde ortaya çıkan şema alanıdır (Rafaeli ve diğ., 2013; Young ve Klosko, 2016).

Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı: Kişinin, ayrışamadığı, bağımsız olarak var olup işlev gösteremediği ve başarılı bir biçimde kendini ortaya koyma konusunda algıladığı becerisinin, kendisi ve çevresiyle ilgili beklentileriyle çatıştığı durumlarda ortaya çıkan şema alanıdır (Rafaeli ve diğ., 2013).

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: Genellikle, erken dönem aile çevresi, serbestliğin ve müsamananın yoğun olduğu, yönlendirmenin olmadığı veya üstünlük algısı ile tanımlı olduğu durumlarda ortaya çıkan şema alanıdır (Rafaeli ve diğ., 2013).

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı: Genellikle, kişinin koşullu saygı veya koşullu kabul atmosferinde büyütüldüğü zaman ortaya çıkan şema alanıdır (Rafaeli ve diğ., 2013).

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı: Genellikle, acımasız, talepkar ve bazen cezalandırıcı bir aile ortamında ortaya çıkan şema alanıdır (Rafaeli ve diğ., 2013).

Romantik İlişki: Açıklık, dürüstlük, karşılıklı kendini açma, ilgi gösterme, sıcaklık, koruma, yardım etme, birbirine adanmışlık, karşılıklı nezaket, kontrolü teslim etme, savunmayı bırakma, duygusal bağlılık, ayrılık durumunda hüzünlenme gibi özellikleri içeren, iki kişi arasında yaşanan ilişkilere (Shaver ve Mikulincer, 2014).

İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma: Kişinin tüm dikkatini yakın ilişkilerine vermesi, zihninin sürekli yakın ilişkileriyle meşgul olması ve yakın ilişki konusunda takıntılı olma eğiliminin bulunması durumudur (Snell, Schicke ve Arbeiter, 1996).

İlişki Doyumu: Kişinin yakın ilişkilerinden doyum alması ve yakınlık ihtiyaçlarının mevcut durumda karşılanıyor olması anlamına gelmektedir (Snell ve diğ., 1996).

İlişki Korkusu/Kaygısı: Kişinin, bir başkasıyla duygusal bir yakınlık/etkileşim kurma konusunda yaşadığı kaygıları ve korkuları temsil etmektedir (Snell ve diğ., 1996).

İlişki İzlenimi Ayarlama: Kişinin yakın ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine önem vermesidir, diğer bir deyişle, ilişki izlenimi ayarlama, kişinin, ilişkilerinin diğer insanlara nasıl yansıdığı konusunda hissettiği toplum kaygısı olarak da tanımlanabilmektedir (Snell ve diğ., 1996).

İlişkide Kendine Güven: Kişinin diğer bir kişiyle yakın ilişki kurma kapasitesini olumlu bir şekilde değerlendirme eğilimidir (Snell ve diğ.,1996).

Dışsal İlişki Kontrolü: Kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/kısmet işi olduğuna inanmasıdır ve bu kişiler, yakın ilişkilerinin büyük oranda, kendilerinin önceden sezemeyecekleri ve

etkilemeyecekleri güçler tarafından belirlendiği düşüncesine sahiptirler (Snell ve diğ., 1996).

İlişki Girişkenliği: Bireyin yaşamındaki yakın ilişkiler konusunda girişken olma eğilimini yansıtmaktadır (Snell ve diğ., 1996). İlişki girişkenliği yüksek olan kişiler, yakın ilişkiler konusunda kararlıdırlar ve bir ilişkiyi arama ve gerçekleştirme konusunda kendilerine güvenirler (Snell ve diğ., 1996).

İçsel İlişki Kontrolü: Kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından kaynaklandığına ve kişisel kontrolü altında olduğuna dair inancını temsil etmektedir (Snell ve diğ., 1996).

1.6. Araştırmanın Önemi ve Gereçesi

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki eğilimlerinin yordayıcılarının neler olduğunu belirlemektir. Yordanan değişkenler, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü; yordayıcı değişkenler ise ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik, zedelemiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarıdır.

Sosyal gelişim açısından bakıldığında, genç yetişkin ilişkilerinin gelişim göstereceği sosyal zeminin yapılanmasında, akranlar ve ebeveynlerle olan daha erken anahtar ilişkiler oldukça büyük bir rol oynamaktadır (Reis, Collins ve Berscheid, 2000). Çoğunlukla söz konusu ilişkilerin niteliğine bağlı olarak gelişen erken dönem uyum bozucu şemalar da kişileri, ilişkilerinde kendilerini ilişkinin bir parçası gibi hissetmemeleri, partnerlerine karşı her zaman boyun eğici veya onay arayıcı bir yaklaşım sergilemeleri, ilişkilerini hiçbir zaman yeterince iyi olarak görememeleri ve buna benzer bir takım düşünce kalıplarına sürüklemektedir. Bu düşünce kalıpları temelde kişinin karşılanmamış ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Örneğin, kişi erken dönem yaşantılarından getirdiği karşılanmamış bir güvenlik ihtiyacı içerisindeyse, içinde bulunduğu ilişkide kuşkucu bir yapı sergileyebilir ve bu tavrıyla kendisini güvende olduğuna ikna etme çabasında bulunabilir. Şema kaynaklı bu tarz davranışlarla kişi ihtiyacının tam anlamıyla karşılandığı hissini yaşayamamakla birlikte, partneriyle olan ilişkisine de ciddi zarar verebilmektedir (Simeone- DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015; Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Bir ilişkinin geri planında iki tarafın da karşılıklı ihtiyaçlarının karşılanması amacının olduğunu düşünecek olursak, erken dönem uyum bozucu şemaların bu ihtiyaçların karşılanması yolunda bir takım tikanlıklara yol açtığı söylenebilir.

Geçmiş yaşantıların romantik ilişkiler üzerindeki etkisine yönelik bir takım araştırmalar mevcuttur. Ancak bu araştırmalar, çoğunlukla bağlanma biçimleri (Simpson, 1990; Gleeson ve Fitzgerald, 2014; Honari ve Sarami, 2015) ve ebeveyn etkisi (Kalkan ve Koç, 2010; Can ve Hovardaoğlu, 2015) kapsamında çalışılmıştır. Erken yaşantılar söz konusu olduğunda, ebeveynlerin ve bireyin ilk ilişkisini kurduğu kişiyle sağladığı bağlanma biçiminin son derece önemli olduğu bilinmekle birlikte,

kişinin temel inançlarının oluşmasında etkili olan faktörlere ilişkin daha kapsamlı bir bakış açısına ihtiyaç vardır. Bu anlamda, romantik ilişkilerin erken dönem uyum bozucu şemalar kapsamında ele alınmasının, bu bakış açısının sağlanmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin geçmiş yaşantılarından edinmiş oldukları şemaların, romantik ilişkilerindeki yansımaları anlamak amaçlanmıştır. Daha önce yapılan araştırmalardan farklı olarak geçmiş yaşantıların, romantik ilişkilerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü olmak üzere sekiz ayrı boyutu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu anlamda, bu araştırmadan elde edilen sonuçların, literatürdeki eksikliğin giderilmesi için bir adım olabileceği ve erken dönem uyum bozucu şemalar ve romantik ilişkiler kapsamında yürütülecek yeni araştırmalara temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Şema Terapi çerçevesinde (Young, Klosko ve Weishaar, 2013), ergenlikte romantik ilişkilerin birey üzerindeki etkisi ve romantik ilişkiler içerisindeki dinamiklerin, erken dönemden itibaren geliştirdiğimiz şemalarla bağlantılı olması göz önünde bulundurulduğunda, genç yetişkinlik evresine denk gelen üniversite döneminde, kişilerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemleri daha iyi anlayabilmek ve bu anlayıştan hareketle yeni bakış açıları sağlayabilmek, bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak nitelendirilebilecek eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal alanlarda yaşadıkları sorunlar ile özellikle psikolojik sorunlarında artış meydana gelmesi, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin önemini ortaya koymaktadır. Üniversitelerde yürütülen Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetlerinin işlevi, öğrencilerin kendilerini ve sorunlarını anlamalarına, sorunlarını çözmelerine, amaç belirlemelerine ve karar vermelerine yardımcı olmaktır. Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi olan beliren yetişkinliğin gelişim görevlerinden birisinin de, daha uzun süreli, daha yakın ve bağlılığı da içeren yakın ilişkiler kurmak olduğu düşünüldüğünde (Shulman ve Connolly, 2013), araştırma sonuçlarının, üniversite öğrencilerinin gelişimsel anlamda yaşadıkları sıkıntılara daha kapsamlı bir bakış sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda, araştırmadan elde

edilecek sonuçların, özellikle üniversitelerde profesyonel ruh sağlığı hizmeti veren psikolojik danışmanlara, romantik ilişki problemi yaşayan danışanlara psikolojik danışma hizmeti sunarken, romantik ilişki problemlerini erken dönem yaşantılarla birlikte değerlendirerek çözüm üretebilmeleri konusunda teorik bilgi sağlayacağı umulmaktadır.

Araştırmanın, olası romantik ilişki problemlerine yönelik, erken dönem yaşantılar temelinde önleyici müdahale programları hazırlanması için alt yapı oluşturacağı düşünülmektedir. Son olarak araştırma sonuçlarının, çift ve evlilik danışmanlığı alanı kapsamında yürütülen araştırmalara ve psikolojik yardım süreçlerine katkı getirmesi beklenmektedir.

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Romantik İlişkiler

Yakın ilişki ve sevgi terimleri, kimi zaman kişisel bir ilişkiyi, kimi zaman kişisel ilişkilerin özel bir ögesini veya özelliğini kimi zaman da insanların hissettiği belli bir duyguyu belirtmek için kullanılmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Çeşitli şekil, durum ve formlarda olabilen yakın ilişkiler, insanın var oluşu için gereklidir. Yakın ilişkiler, bir takım krizler ve tehditler altında çeşitli kişilerarası süreçleri de barındırmaktadırlar, bu sebeple birkaç farklı yolla incelenebilmektedirler (Hendrick ve Hendrick, 2000).

Yakın ilişkilerin bir türü olarak romantik ilişkiler, fiziksel boyutu da içeren bir yakınlık ve karşılıklı kabulle devam eden gönüllü etkileşimlerdir. Her romantik ilişki kendisine has bir yoğunluğa sahiptir ve karşılıklı ilgi ifadeleriyle göze çarpabilmektedir (Collins ve Van Dulmen, 2006). Her bir romantik ilişkinin biricik yapısı sebebiyle, eşlerin birbirlerinden etkilenmelerini ve birbirlerine ilgi duymalarını etkileyen faktörler oldukça çeşitlidir. Öyle ki, kişilerarası çekimin belirleyicileri olarak gösterilen özelliklerin listesi oldukça uzun ve heterojendir. Örneğin, değerleri, tutumları, fikirleri ve hatta fiziksel özellikleri bizimle benzer olan kişilere karşı bir çekim hissetmemiz olasıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu çekimin belirleyicilerine yönelik bir anlayış geliştirirken, romantik ilişkilerin öğelerini de göz önünde bulundurmanız gerekmektedir.

Moss ve Schwebel'e göre (1993) romantik ilişkiler, bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık olmak üzere beş öğeden oluşmaktadır. Romantik ilişkilerin diğer boyutlarının gelişimi için bir ön koşul olan *bağlılık*, bireylerin romantik partnerleriyle birlikte olmaya yönelik duydukları isteği ifade etmektedir. Bireylerin birbirleriyle duygularını içten bir şekilde paylaşabilmesine imkân tanıyan *duygusal yakınlık* ise partnerlerin, birbirlerinin duygusal dünyalarından haberdar olmaları şeklinde ifade edilebilir. Üçüncü öğe olan *bilişsel yakınlık*, partnerlerin, birbirlerinin bilişsel dünyalarına ilişkin derin bir farkındalığa sahip olmalarını belirtmektedir. *Fiziksel yakınlık*, partnerler arası fiziksel etkileşime vurgu yaparken, son olarak *karşılıklılık* ögesi de partnerlerin ilişkinin devamını sağlamak üzere gösterdikleri

çabayı ifade etmektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Bu beş ögenin eş zamanlı varlığı, romantik ilişkileri oluşturmaktadır. Ancak ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürümesi açısından gerekli görülen bir takım başka faktörler de bulunmaktadır.

Yakın ilişkilerin tanımında birbirini tamamlayıcı üç elementten söz edebiliriz. Bu elementler, olumlu tutum, davranışsal katılım ve aidiyet duygusudur. *Olumlu tutum*, partnerlerin birbirlerine ifade ettikleri saygı, sevgi, beğenme ve çekim gibi faktörlerle kendisini göstermektedir. İkinci element olan *davranışsal katılım*, partnerlerin birbirleriyle yakınlık kurmaya yönelik sergiledikleri davranışlarla kendisini belli etmektedir. Üçüncü ve son element olan *aidiyet duygusu* ise algılanan ortak kimliği yansıtmaya yoluyla ilişki gücü ortaya koymaktadır (Huston ve Levinger, 1978).

Romantik ilişkileri oluşturan öğelerin ve ilişki niteliğine katkı sağlayan tamamlayıcı elementlerin, genel olarak romantik ilişkilerin evrensel yapısına işaret ettiği görülmektedir. Bununla birlikte romantik ilişkiler, doğası gereği öznel yapıdadır ve bu sebeple ilişkileri değerlendirirken, yalnızca evrensel tanımlar doğrultusunda hareket etmek yeterli olmayabilir. Her insanın biricik olduğu görüşünden hareketle, bireysel farklılıklarımızın, içinde bulunduğumuz ilişkiyi de tek ve biricik hale getirdiği söylenebilir. Bu anlamda, romantik ilişkiler söz konusu olduğunda, eşlerin bireysel farklılıklarının ve benzer durumlara birbirlerinden çok farklı tepkiler verme eğiliminde olabileceklerinin dikkate alınması gerekmektedir.

2.1.1. Romantik İlişki Eğilimleri

Snell, Schicke ve Arbeiter (2002), ilişkide kendine güven, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, içsel ilişki kontrolü, ilişki bilincilik, ilişki motivasyonu, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyon, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama, ilişki korkusu ve ilişki doyumu olmak üzere on iki romantik ilişki eğilimi belirlemişlerdir. İlişkide kendine güven, kişinin yakın ilişkilerdeki becerilerini olumlu değerlendirme eğilimine; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, devamlı yakın ilişkilerle ilgili düşünme eğilimine; içsel ilişki kontrolü, yakın ilişkilerin kişinin kendi kontrolünde olduğuna yönelik inanca; ilişki bilincilik, yakın ilişkilerin her yönünü algılamaya yönelik kapasiteye; ilişki motivasyonu, yakın ilişkilere yönelik duyulan isteğe; ilişki kaygısı, duygusal ilişkilere yönelik duyulan kaygıya; ilişki girişkenliği, yakın ilişkilere

yönelik girişime; ilişkisel depresyon, yakın ilişkilerle ilgili korku, üzüntü ve hayal kırıklığı duygularına; dışsal ilişki kontrolü, ilişkilerin tesadüfler veya kader tarafından kontrol edildiği inancına; ilişki izlenimi ayarlama, ilişkiye yönelik dışsal değerlendirmelere fazla önem vermeye; ilişki korkusu, yakın ilişki geliştirme konusunda duyulan korkuya ve ilişki doyumu, yakın ilişkilerle ilgili keyifli ve mutlu hissetmeye işaret etmektedir.

İnsanların romantik ilişkilere dair gösterdikleri bütün bu tutum ve eğilimleri oluşturan birçok etken vardır. Öyle ki bu eğilimler sadece geniş kültürel çevreden ve partnerlerin bireysel özelliklerinden etkilenmemektedir. Aynı zamanda çiftin, birbirleriyle olan etkileşim geçmişleri ve gelişmekte olan ilişkilerinin uyumlu olduğu sosyal ilişkiler matrisi de ilişkinin gelişim sürecini etkileyen faktörler arasındadır (Huston ve Levinger, 1978).

Genel olarak bakıldığında, romantik ilişkilerin diğer yakın ilişkilerden duygusal bağlılık, fiziksel temas ve aidiyet gibi belli noktalarda ayrıştığı görülmektedir. Bununla birlikte her romantik ilişkinin bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık gibi öğelerden oluşmasının yanı sıra, kendi içinde ayrı bir dinamiğe ve ilişki yoğunluğuna sahip olduğu bilinmektedir. Bu ayrışmayı, gerek kişilerin kendi ilişki eğilimleri gerek içinde bulunulan kültür ve gerekse çiftlerin birbirleriyle etkileşim düzeyleri ortaya çıkarabilmektedir. Bu bağlamda, bütün bu faktörlerin, romantik ilişkilerin gelişim sürecine etki etmesinin kaçınılmaz olduğu söylenebilmektedir.

2.1.2. Romantik İlişkilerin Gelişimi

Bireyin ilişkilere yönelik algısı, biyolojik bir köken olarak görebileceğimiz bağlılık sistemiyle birlikte, ebeveyn aracılığıyla deneyimlenen yakınlığın, birey üzerindeki etkisini de kapsayan erken çocukluk deneyimleri sonucunda oluşmaktadır (Roediger, Behary ve Zarbock, 2016). Erken çocukluktan ergenliğe kadar, süreç içerisinde aile ve akran bağlamındaki kişilerarası deneyimler, daha sonraki romantik ilişki gelişimi içerisinde kişinin ilişkisel seçimlerini ve ilişki içerisindeki tutum ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, bir kişiye dair bize tanıdık gelen durumlar ve o kişi tarafından olumlu tepkilerin sergilenme olasılığı arttıkça, o

kişiyeye yönelik çekimimizin arttığını göstermektedir. Bize benzeyen, bizi seven, bize gülümseyen ya da bizi gülümseten bir kişi, bize tanıdık gelmeyen ve tepkisiz bir kişiyeye kıyasla, daha güvenli, daha ulaşılabilir ve dolayısıyla daha çekici, daha cazip bir görünüm sergilemektedir. Bir kişiyeye çekici bulmamız ve o kişiden etkilenmemiz, ona fiziksel veya psikolojik anlamda yakın olmayı istediğimiz anlamına gelmektedir. Bu tarz bir yakınlık arayışının arkasındaki motivasyon, kişinin duygusal ve bilişsel yapısına göre değişiklik gösterebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). İlişkinin başlangıcında karşı taraftan etkilenmemize yol açan sebeplerin, ilişki süresince etkisini sürdürmesi olasıdır. Bu bağlamda, romantik ilişkilerin geçirdiği evrimi bütünüyle anlayabilmek için ilişkinin başlangıcındaki ilk etkileşime geri dönmek ve daha sonra karşılıklı bir biçimde kabul edilen bir çift haline gelene kadarki süreci takip etmek gerekmektedir (Huston ve Levinger, 1978). Romantik ilişkilerin gelişimi, partnerlerin duygusal ve bilişsel yapıları haricinde kültürel ve sosyal özelliklerine göre de değişkenlik gösterebilmektedir ve bu sebeple ilişki gelişimine dair doğru bir tahlilin yapılabilmesi için partnerlerin yetiştikleri bağlamın da dikkate alınması gerekmektedir (Huston ve Levinger, 1978).

İlişkiler oluştuktan sonra zaman içerisinde değişme eğilimindedirler. Her yaştan iki birey arasındaki yakın ilişkinin oluşumu tipik olarak fiziksel yakınlık bağlamı içerisinde şekillenmektedir. Diğer bir deyişle, bağlılığın oluşabilmesi için yakınlığı sağlayacak bir güç gerekmektedir. Bu güç, bazı çiftleri duygusal bir bağın gelişmesi için yeterli bir zaman süresince birlikte tutabilirken, bazı çiftler duygusal bağın oluşması için daha farklı motivasyonlara ihtiyaç duyabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu durum, ilişki başlangıcında kişinin karşı taraftan etkilenmesine yol açan faktörlerin, kendi kişilik yapısına, kültürel ve sosyal geçmişine uyum sağlama derecesiyle açıklanabilmektedir. Bu faktörlerin etkisi, belli bir zaman sonra kişinin ilişkide kalma kararı vermesine katkı sağlayabilirken, kişi zaman içerisinde ilişkiye başlama motivasyonunun etkisinden çıkabilmektedir.

İlişki oluşumuna dair yapılan araştırmalar, karşılıklı çekimin ve cinsel tutkunun, ilişkinin erken dönemlerindeki en önemli faktörler olduklarını göstermektedir. Ancak partnerlerin elde edebildikleri huzur, rahatlık ve duygusal destek, ilişki süresince giderek artan bir öneme sahiptir. Kerckhoff ve Davis (1962), romantik ilişkilerin ilk altı ayı süresince partnerlerin birbirleriyle değer uyumlarının ön planda olduğunu ancak

ilişki gelişim gösterdikçe birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilme yeterliklerinin daha önemli bir faktör haline geldiğini ifade etmektedirler. Bağlanma teorisiyle de benzer biçimde, ilişki süresince kendini gösteren en önemli etken, partnerlerin birbirlerine güvenli bir sığınak sağlayıp sağlayamadıklarıdır. Karşılıklı çekimin ve cinsel ilginin çiftleri birbirlerine yakınlaştırdıkları bir gerçektir. Ancak partnerler birbirlerinin konfor ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayamazlarsa ilişki doyumsuzlukla sonuçlanabilmektedir. Bağlanma teorisine göre, temel ihtiyaçların karşılandığı bir ilişki tatmin edici bir ilişkidir ve dolayısıyla ilişkinin süre bakımında uzun olması, partnerlerin doyuma ulaştığı anlamına gelmemektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Çiftler için karşılıklı bağlılık hissinin gelişimi zaman alabilmektedir ve bu gelişim sağlanana kadar her iki partner de kendisini kırılabilir ve savunmasız hissedebilmektedir. Bu kırılabilirlik hissi zaman içerisinde bağlılığın da artışıyla birlikte azalma göstermektedir. Bununla birlikte birbirleri tarafından anlaşıldığını hisseden ve ilişki tanımlarında ortak bir noktada buluşabilen çiftler bağlılıklarını artırmaya daha yatkın görünmektedirler (Huston ve Levinger, 1978). Bu bağlamda bağlılığın, partnerlerin kırılabilirlik hislerini azaltması, ilişkilere dair bakış açılarını ortak bir paydada birleştirebilmesi ve karşılıklı anlayışı geliştirmesi açısından, ilişki doyumunda önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Romantik ilişkilerde doyumu sağlamak birçok yetişkin için zor olmakla beraber, ilişki doyumu çoğunlukla eşler arasındaki mevcut farklılıklarla baş etme becerisine dayanmaktadır. Çoğu ilişkide partnerler arasındaki farklılıklar, iletişim tarzı, aile geçmişi, maneviyat, duygusal ifade ve etnik veya kültürel farklılıklar gibi çoğunlukla ortak alanlar olmasına rağmen ilişki dinamiğini etkileyen farklılıklar sadece bunlarla sınırlı değildir. Çoğu zaman, partnerlerin istenen yakınlık düzeyi ve / veya romantik ihtiyaçları ifade etme ve yanıtlanma tarzları arasında da ilişki tatmini açısından zararlı olabilecek çeşitli farklılıklar söz konusudur (Bodor ve Vane, 2001).

Aile, akranlar, kültür, mevcut ihtiyaçlar ve farklılıklara verilen tepkilerin çeşitliliği gibi faktörlerin her birinin, ilişkinin farklı aşamalarında öncelik haline geldiği söylenebilir. Bu anlamda, romantik ilişkilerin hangi aşamalardan geçtiği, bu aşamaların ne gibi özellikler ve hassasiyetler barındırdığı ilişki tatmini açısından önemlidir. Diğer tüm sosyal ilişkilerde olduğu gibi, romantik ilişkiler de bir takım aşamalar dahilinde

devamlılık göstermektedir. Oluşma (forming), çatışma (storming), biçimlenme (norming) ve performans (performing) olmak üzere bu dört aşama ilişkilerin gelişim aşamalarını göstermekle birlikte, çiftler kimi zaman bu aşamalar arasında sırasız bir geçiş yapabilmekte, örneğin performans aşamasından çatışma aşamasına geri dönebilmektedirler. Oluşma aşaması, partnerlerin âşık oldukları ve kendilerini çift olarak tanımladıkları aşamadır. Çatışma aşaması, kuralların, rollerin ve değerlerin üzerinde güç kavgalarının yaşandığı aşamadır. Biçimlenme aşaması, beraberce kabul edilen oyun kurallarının yer aldığı aşamadır ve performans aşaması, iyi işleyen çift veya ebeveyn olma durumuna geçildiğine işaret etmektedir (Roediger, Behary ve Zarbock, 2016). İyi işleyen ve tatmin edici bir ilişkinin sağlanabilmiş olması, partnerlerin aralarında hiçbir çatışma veya tartışma yaşamadıkları anlamına gelmemektedir. İyi işleyen bir çiftin özelliklerinden olan dürüstlük ve güven, partnerlerin yaşanan sorunları yapıcı bir şekilde tartışabilmelerine olanak tanımaktadır (Huston ve Levinger, 1978).

Genel olarak bakıldığında, romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında, aile ve akran bağlamından edindiğimiz yapılar aracılığıyla sağlanan tanıdıklık duygusunun, ilişkinin bütününe ilişkin bir değerlendirme yapma noktasında önemli bir yeri olduğu, bununla birlikte karşılıklı çekim ve cinsel tutkunun da başlangıç aşamasında güçlü faktörler olduğu görülmektedir. Romantik ilişkilerin ilerleyen aşamalarında ise, ilişki doyumunun sağlanmasında güven, huzur ve konfor gibi faktörler öncelikli hale gelmektedir. Özellikle başlangıç aşamasındaki önemi vurgulanan yetişilen bağlam faktörünün yanı sıra, farklılıklarla baş etme becerisi, istenilen yakınlık düzeyi ve romantik ihtiyaçları ifade etme ve yanıtlama tarzı da sürece etki eden önemli faktörler haline gelmektedir. Bütün bu faktörler romantik ilişkilerin geçtiği aşamalar açısından ele alındığında, aile, kültürel ve sosyal yapı, fiziksel çekim ve romantik ihtiyaçlar noktasında sağlanan uyumun, romantik ilişkilerde çatışma aşamasının daha yapıcı ve sağlıklı bir biçimde atlatılmasını ve çiftlerin tatmin edici ve iyi işleyen bir çift seviyesine ulaşmalarını olanaklı kılacağı söylenebilmektedir. Bunların haricinde, romantik ilişki dinamikleri, birçok kuram tarafından da ele alınmış ve romantik ilişki aşamalarına çeşitli açıklamalar getirilmiştir.

2.1.3. Romantik İlişkileri Açıklayan Kuramlar

Romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerine çekim duyma sebeplerine, bir ilişkiye dahil olmak için gerekli gördükleri faktörlere, ilişki içerisinde yaşanan problemlere ve ilişkiyi bitirme sebeplerine farklı kuramlar tarafından çeşitli açıklamalar getirilmiştir. Bu bölümde çeşitli romantik ilişki kuramları ve bu kuramların ilişki dinamiklerini ne şekilde açıkladıklarına yer verilmiştir.

2.1.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibaut ve Kelley (1959) tarafından öne sürülen karşılıklı bağımlılık kuramı, temel olarak sosyal alışveriş kuramına dayanmakla birlikte, oyun ve sosyal öğrenme kuramlarından da etkilenmiştir. İnsanların en az çabayla en yüksek ödülü elde etmeyi istediklerini öne süren bu kuram, bireylerin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bedel fayda analizleri yaptıklarını ve ilişkide kalmaları için bir motivasyonun şart olduğunu ileri sürmektedir. İlişki içerisinde insanlar ilgi, hediye, benlik saygısında artış gibi bir takım ödüller kazanırken; hediyeler için para ödemek ve zamanı nasıl değerlendirecekleri konusunda uzlaşma çabası içine girmek ve stres yaşamak gibi bir takım bedeller de ödemektedirler. Her bir bedele ve faydaya ne kadar değer biçildiği subjektiftir ve birey tarafından belirlenir. Örneğin, kimi insanlar, partnerleriyle mümkün olduğunca çok zaman geçirmeyi ister ve birlikte geçirdikleri zamanı ilişkinin bir ödülü olarak görürken, kimi insanlar kendi kişisel alanlarında daha mutlu olabilmekte, tek başına zaman geçirmeyi daha cazip bulabilmekte ve bu sebeple, partnerleriyle geçirdikleri zamanı daha çok onu mutlu tutmaya dair gerekli bir yatırım olarak görebilmektedirler.

Bu anlamda Karşılıklı Bağımlılık Kuramının, her bireyin içinde bulunduğu ilişkiye yönelik ödül/ bedel analizinin farklılaşabileceğini ileri sürdüğü söylenebilmektedir. Bireyin bir ilişkide kalma motivasyonu, bu ödül/ bedel dengesine göre artıp azalabilmektedir. Bu bakış açısına göre, bireyin ilişki içerisinde ödemek durumunda kaldığı bedellerin oranı, aldığı ödüllerin oranını geçmeye başladığı takdirde ilişkiyi sürdürmeye dair motivasyonu azalmakta ve daha cazip bir ödül/ bedel dengesi arayışına girmektedir.

Karşılıklı Bağımlılık Kuramına göre, ilişkilerdeki bağımlılık derecesi, bireyin mevcut ilişkisi içerisindeki iyilik halinin ve bu ilişki içerisinde elde edebileceği faydanın, kendisi için seçenek halindeki diğer ilişkilerden daha yüksek olduğuna yönelik inancına denk gelmektedir. Birey, tek başına ya da seçenek dahilinde gördüğü bir başka ilişkide daha iyi bir ödül/ bedel oranı bulabileceğini garantileyemediğinde mevcut ilişkisine bağımlı bir hale gelmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Partnerlerden sadece birinin bağımlı olduğu tek taraflı bağımlılık durumlarında, bağımlı eşin iyilik karşısında sömürülmesi söz konusuysen, karşılıklı bir bağlanma sağlandığı durumlarda olumsuz duyguların yaşanma olasılığının azaldığı söylenebilir (Rusbult ve Van Lange, 2003).

Thibaut ve Kelley (1959), ayrıca romantik ilişki sürecine dair birkaç farklı aşama tanımlamışlardır. İlk aşama olan örnekleme aşamasında partnerler, doğrudan veya dolaylı yoldan etkileşimler yoluyla ilişkideki potansiyel fayda ve bedelleri deneyimlerler. Pazarlık ve bağlılık aşaması olan ikinci aşama, her bir partnerin ilişki içerisinde ortaya çıkan rolleri konusunda uzlaşmaya varmasını, ödül ve bedellerin belirlenmesini ve daha öngörülebilir bir hale gelmesini içermektedir. Son olarak kurumsallaşma aşaması, çiftin sakinleştiği ve ilişki normlarının ağırlıklı olarak içselleştirildiği bir aşamadır.

Genel olarak bakıldığında, Karşılıklı Bağımlılık Kuramının, ilişkide bağlılık ve doyumun sağlanması için çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerinden maksimum ödül sağlayabilmesi ve ödedikleri bedellerin, sağladıkları ödüllerin oranını geçmemesi gerektiğini ileri sürdüğü söylenebilmektedir. Buna ek olarak, ödül/ bedel analizinin ilişkinin ilerleyen aşamalarında da önemli bir faktör olduğu ve kurumsallaşma aşaması denilen çiftin sakinleştiği aşamaya gelinebilmesi için, ödül/ bedel analizi temel alınarak karşılıklı olarak belirlenen rollerin, ilişkinin dinamiği haline getirilmesi gerekmektedir.

2.1.3.2.Yatırım Modeli

Yatırım Modelinin birincil amacı, romantik ilişki, arkadaşlık ilişkisi veya iş ilişkisi gibi devam eden çeşitli ilişkilere yönelik bağlılığın ve bu ilişkilerden alınan memnuniyetin derecesini geniş kapsamlı süre ve katılımı birlikte öngörmektir. Yatırım Modeli, Karşılıklı Bağımlılık Kuramının (Thibaut ve Kelley, 1959) birkaç prensibine

dayanmaktadır ve bireylerin ödeyecekleri bedelleri minimuma indirirken, alacakları ödülleri maksimuma çıkarma yönünde genel bir motivasyona sahip olduklarını varsaymaktadır. Karşılıklı Bağımlılık Kuramının da belirttiği gibi ilişkiden memnuniyet ve ilişkiye yönelik çekim, ilişkinin sonuç değeri ile bireyin genel olarak ilişkilerin kalitesiyle ilgili beklentileri ya da bireyin karşılaştırma düzeyi arasındaki uyumsuzluğun bir fonksiyonudur (Rusbult, 1980).

Yatırım Modeli, bağlılığın sadece mevcut ilişkinin ya da alternatif ilişkilerin sonuç değerinden değil, aynı zamanda yatırımın büyüklüğünden de etkilendiğini öne sürmektedir. Bağlılık, ilişkide geçen zamanla birlikte bir dereceye kadar artış göstermektedir. Bunun nedeni, ilişkiye yatırılan kaynakların, ilişkiyi terk etmenin bedellerini arttırıyor olmasıdır. Yatırımlar, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Dışsal yatırımlar, önceden var olan çıkarlar mevcut durumla bağlantılı hale geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, kişinin evi ve mevcut romantik ilişkisi arasında yakın bir bağlantı bulunmasa dahi, kişinin ilişkisini bitirmesi evini kaybetmesine neden olacaksa, bağlılığın artması ve kişinin ilişkiden ayrılma ihtimalinin düşmesi söz konusu olabilmektedir. İçsel yatırım ise, zaman, duygusal katılım, kendini açma ve benzeri gibi bağlılığı artırması beklenen kaynakları ifade etmektedir. Yatırımların taşınamaz durumda olması ve ilişkinin bozulması durumunda, kişinin bu yatırımları kaybedecek olması, devam eden ilişkinin terk edilme olasılığını düşürmektedir. Bu anlamda içsel ve dışsal kaynakların yatırımı, ilişkiyi bitirme bedelini ağırlaştırma yoluyla bağlılığı arttırmaktadır (Rusbult,1980).

Sonuç olarak, ilişki daha düşük bedel ve daha yüksek ödül sağlayarak daha değerli bir hale geldikçe, alternatif ilişkilerin kalitesi düştükçe ve bireyin ilişkideki önemli yatırımları artış gösterdikçe, bağlılığın da artması beklenmektedir. Ancak ilişkiden memnuniyet ve ilişkiye yönelik çekim, bağlılıkla eş yapılı bir biçimde ilişkili değildir. İlişkiye yüksek yatırım ve alternatiflerin zayıflığı kimi zaman kişileri mutsuz ve doyumsuz bir ilişki içerisinde tutabilmektedir. Öyle ki ilişkideki bağlılık yüksek dahi olsa memnuniyet ve çekim düşük olabilmektedir (Rusbult,1980).

Genel olarak bakıldığında, Karşılıklı Bağımlılık Kuramıyla, Yatırım Modelinin aynı temele dayanan, birbirine paralel kuramlar oldukları görülmektedir. Ancak Yatırım Modeli ödül/bedel analizine ek olarak, çiftlerin maddi veya manevi anlamda ilişkiye

yaptıkları her türlü yatırımın, ilişkiye olan bağlılığı ve dolayısıyla ilişkinin bitmesi durumunda ödenecek bedelleri artırdığını öne sürmektedir. Bu anlamda Yatırım Modeline göre, kişinin bir ilişkiye devam etmesine yönelik motivasyonu yalnızca ödüllerin bedellerden daha fazla olması değil, aynı zamanda ilişkiyi sonlandırma noktasında içsel ve dışsal yatırımlarını kaybetmeye yönelik çekimserliğidir. Bu çekimserlik, kimi ilişkilerde kişinin tatmin duygusu olmaksızın ilişkiye devam etme zorunluluğu hissetmesine neden olabilmektedir.

2.1.3.3.Eşitlik Teorisi

Eşitlik teorisi, birçok ilişki türünde, eşitliğin ve eşitliğin sağlanamadığı durumların etkisine yönelik bir anlayış geliştirmek üzere işlevsel bir çerçeve sağlamak amacıyla öne sürülmüştür. Eşitlik teorisi, dört önermeden oluşmaktadır. Bu önermelerden ilki, bireylerin ulaşacakları sonuçlardan maksimum fayda sağlamaya çabaladıkları şeklindedir. İkinci önermede grupların, üyeleri arasındaki ödül/ bedel dağılımlarını eşitlemek için kabul edilmiş sistemler geliştirerek kolektif faydayı maksimuma çıkarabilecekleri ifade edilmiştir. Üçüncü önerme, bireylerin kendilerini eşitliğin sağlanamadığı ilişkilerde buldukları anda sıkıntı yaşadıklarını ve ilişkideki eşitsizlik arttıkça bireylerin hissettikleri sıkıntının da artacağını öne sürmektedir. Dördüncü ve son önerme, bireylerin eşit olmayan bir ilişki içerisinde olduklarını keşfettiklerinde, eşitliği tekrar sağlamak amacıyla sıkıntıyı giderme girişiminde bulduklarını ve var olan eşitsizliğin büyüklüğüyle, yaşanan sıkıntı ve eşitliği sağlama çabası arasında doğru orantı bulunduğunu ifade etmektedir (Walster, Traupmann ve Walster, 1978).

Eşitlik kuramcılarını adil bir ilişkinin, kişinin ilişkisini inceleyip, bütün katılımcıların bu ilişkiden eşit oranda ilişkiyel kazanç sağladıklarını algıladıkları zaman var olabileceğini ifade etmişlerdir. Eşitlik formülasyonuna bakıldığında, ilişkinin, inceleyen kişiye göre değişiklik gösterdiği söylenebilmektedir. Bireyin, ilişkinin ne kadar adaletli olduğuna yönelik algısı, ilişkiye dahil olan diğer kişi veya kişilerin ilişkiye kattıklarına ve ulaşılan sonuçlara verdiği anlam ve değere göre değişebilmektedir. İlişkide bulunan kişilerin, uzun beraberlikler sonrasında dahi çoğu zaman ilişkideki çeşitli girdilerin ve sonuçların değeri ve uygunluğu konusunda tamamen fikir birliği sağlayamadıkları görülmektedir. Örneğin, evli ve çocuklu bir çiftte eğer kadın çalışmıyorsa, eşi, kadının

istediği saatte yataktan kalkabiliyor oluşuna ve istediği zaman istediği kişiyle görüşebiliyor olmasına odaklanırken, kadın, evde uzun saatler çalışıyor olmasına, konuşabileceği kısıtlı sayıda insan oluşuna ve sürekli olarak gürültü, dağınıklık ve karmaşanın içinde kayboluyor oluşuna odaklanabilir. Bu tarz durumlarda ilişki içerisinde algılanan girdi ve çıktıların uygunluğu her iki taraf için de farklılaşabilmektedir. Öyle ki, kişilerin içinde buldukları ilişkinin adil olup olmadığına yönelik algılarının birbirinden farklılaşması kaçınılmazdır ve hatta ilişki içerisindeki eşitlik derecesini, dışarıdan objektif bir gözlemci, ilişkiye dahil olan kişilerden çok daha farklı bir şekilde değerlendirebilmektedir (Walster, Traupmann ve Walster, 1978).

Adil bir ilişki içerisinde bulunan çiftler, ilişkileriyle ilgili daha huzurlu ve rahat hissederken, ilişkilerinden fazla kazanç sağlayan bireyler bir çeşit suçluluk veya kaybetme korkusuyla birlikte tedirginlik hissetmekte; ilişkilerinde mahrum bırakılan bireyler ise hak ettikleri hiçbir şeyi alamadıkları düşüncesinden ileri gelen bir öfke veya dargınlık hissetmektedirler. Eşitlik teorisinin adil olmayan bir ilişkiye yönelik sunduğu üç çözüm yolu bulunmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin gerçek bir eşitlik sağlamak üzere çaba göstermesi ve ilişkiyi yeniden yapılandırması; ikincisi, bireyin psikolojik eşitlik sağlama girişimleri ve üçüncüsü, bireyin ilişkiyi terk etmesidir (Walster, Traupmann ve Walster, 1978).

2.1.3.4. Bağlanma Kuramı

John Bowlby tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı, belirli olaylar dahilinde ortaya çıkan ve kaybolan bağlanma davranışlarını ve çocukların, belirli kişilere dair oluşturdukları kalıcı bağlanma stillerini açıklamaya yönelik bir girişimdir. Bu teorisinin temel kavramı, davranışsal sistemdir. Davranışsal sistem, vücut sıcaklığının veya kan basıncının uygun sınırlar içerisinde tutulması gibi belli fizyolojik ölçümleri korumak amacıyla organize edilen fizyolojik sistemin bir benzeri olarak düşünülebilir (Bowlby,1988). Bağlanma teorisinin perspektifinden bakıldığında insanların, duygusal destek, bakım ve cinsel doyum gibi sosyal ilişkiler yoluyla doğal bir şekilde karşılanabilen bir takım temel ihtiyaçları bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu temel ihtiyaçlar, bebeklik döneminden itibaren ilişki içinde karşılanmaya başlamakta ve

kişinin hayatı boyunca dahil olduğu ilişkiler içerisinde de kendisini göstermektedir (Ainsworth, 1979).

Bağlanma teorisi, bebeğin bir anne figürüne bağlanma gerekliliğinden bahseder. Bu anne figürünün bebeğin öz annesi olması gerekmekte, bebek için birincil bakımı sağlayan herhangi bir kişi anne figürü olabilmektedir (Ainsworth, 1979). Bağlanma teorisinin ilgilendiği alan, çocukların bebeklik yılları süresince ebeveynlerine ve ebeveyn figürlerine olan bağlılıklarının doğasındaki gelişimsel değişikliklerden ve kişinin hayatı boyunca oluşturacağı diğer duygusal bağların doğasına kadar genişletilmiştir (Ainsworth, 1989). Duygusal bağların çeşitli biçimleri, her birinin davranışsal sistem özellikleri ve bu sistemlerin etkileşim yolları açısından incelenmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına olan bağlarının temelini oluşturan bakım sağlama sistemi ve bu bağların, çocukların ebeveynlerine olan bağlılıklarıyla karşılaştırılması; cinsel yakın ilişkiler ve bu ilişkilerin üremeyi, bağlanmayı ve bakım verme sistemlerini içeren temel bileşenleri; çocukluktaki ve yetişkinlikteki arkadaşlıklar, bu arkadaşlıkların temelini oluşturan davranışsal sistemler ve bu arkadaşlıkların hangi koşullar altında kalıcı bağlar haline gelebileceği ve kişinin ebeveynleri ve çocukları dışındaki akrabalık bağları, incelenmekte olan duygusal bağlanma biçimleridir (Ainsworth, 1989).

Bağlanma davranışının temelini oluşturan sistem, üreme davranışı, ebeveyn davranışları, beslenme ve keşfetme davranışlarının temelini oluşturan sistemler kadar temel bir yapıdır. Diğer davranışsal sistemlerde olduğu gibi, bağlanma davranışının da doğal seleksiyon süreci boyunca geliştiği düşünülmektedir. Bunun sebebi, bebeğin yakınlık sürdürebildiği kişiler tarafından korunma şansının artmasıyla birlikte, hayatta kalma şansının da yükseliyor olmasıdır (Ainsworth, 1989). Bowlby, geliştirdiği etolojik teoride bebeklerin destekleyici kimselerde yakınlık arayışına ve bu yakınlığı sürdürmeye yönelik bir davranışlar (bağlanma davranışları) repertuarıyla doğduklarını öne sürmüştür, örneğin kendisine bakım veren kişiyi harekete geçirmek üzere gerçekleştirilen ağlama, bu davranışların en belirginidir (Ainsworth, 1989, Bowlby, 1988). Onun bakış açısına göre yakınlık arayışı doğuştan gelen, bireyi fiziksel ve psikolojik tehditlerden korumak ve huzursuzluğu yatıştırmak üzere geliştirilen düzenleyici bir araçtır (birincil bağlanma stratejisi). Bu düzenleyici fonksiyonların

başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi, dünyanın güvenli bir yer olduğu, kişinin destekleyici kimselere güvenebileceği ve dolayısıyla çevreyi güvenli bir şekilde keşfedebileceği ve diğer insanlarla etkili bir şekilde etkileşim kurabileceği güvenli bağlanma hissiyle sonuçlanmaktadır (Bowlby, 1988).

Bağlanma araştırmaları çoğunlukla bebeklerle ve daha küçük çocuklarla yürütüldüğü için araştırma yöntemi olarak gözleme dayalı yöntemler tercih edilmektedir. Ainsworth (1979), Yabancı Durum Sınıflandırması adını verdiği bir değerlendirme tekniğiyle, çocuklar arasında bağlanma davranışlarının nasıl çeşitlendiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda çocuklarda üç tür bağlanma tarzı gözlenmiştir, bunlar; B grubu olarak da bilinen güvenli bağlanma, C grubu olarak da bilinen güvensiz/ kaçınan grup ve A grubu olarak da bilinen güvensiz/ kararsız grup şeklindeki bağlanma tarzlarıdır. Sınıflandırma, bebeklerin ayrılık sonrası, yabancı ortamda olduğu ve olmadığı zamanlar ayrı olarak da değerlendirilmek üzere anne figürleriyle bir araya geldikleri anda sergiledikleri davranışların incelenmesiyle gerçekleştirilmiştir (Ainsworth, 1970).

İnceleme sırasında, B grubu olarak isimlendirilen güvenli bağlanma sağlayabilmiş bebeklerin, ayrılık durumunda, başlangıçta huzursuz oldukları, anne figürünü aradıkları, ancak daha sonra ayrılık öncesi durumlara dayanarak, bu arama davranışlarını ve huzursuzluklarını azaltıp, kendilerini yatıştırabildikleri gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1970). Güvensiz/ kararsız bağlanma biçimine sahip olan grup C bebeklerinin, ayrılık sonrası yoğun huzursuzluk belirtileri gösterdikleri, yabancı odaya dahil olduğu anda, yabancından kaçındıkları ve korktukları, anne figürünün odaya dönmesiyle birlikte, anne figürüne yaklaştıkları ancak onunla temas kurma konusunda direndikleri gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1970). Güvensiz/ kaçınan bağlanma biçimine sahip grup A bebeklerinin, grup C bebeklerinin tam aksine, anne figürü odadan çıktıktan sonra hiçbir huzursuzluk belirtisi göstermedikleri, yabancı odaya girmesine tepkisiz kaldıkları ve normal bir şekilde oynamaya devam ettikleri, anne figürü odaya döndüğünce çok az ilgi gösterdikleri fark edilmiştir (Ainsworth, 1970). Anne figürünün duyarlı ve bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermeye hazır ve istekli oluşu, bebeğin güvenli bağlanma geliştirmesini sağlarken, güvensiz/ kararsız bağlanma biçimi, bebeğin ihtiyaçlarını kimi zaman karşılayıp kimi zaman karşılamayan tutarsız anne figürü sonucunda

gelişmektedir. Benzer şekilde, güvensiz/ kaçınan bağlanma biçimi, bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermeyen ve bebeğin, ihtiyaçlarını ifade etmesinin anne veya babası üzerinde hiçbir etkisinin olmadığına inanmasını sağlayacak bir anne figürü sonucunda gelişmektedir (Ainsworth, 1979).

Bebeklik ve çocukluk döneminde, konfor, destek ve koruma arayışıyla birlikte, ebeveynlerle kurulan bağlar, sağlıklı gençlik ve yetişkinlik döneminde de devam etmekle birlikte, yaygın olarak heteroseksüel doğada yeni bağlarla tamamlanmaktadır (Bowlby, 1988). Yetişkinlik dönemine bakıldığında, bağlanma kuramı, güvenli bağlanmaya sahip kişilerin, kendileriyle ve diğerleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını, kendilerini saygıya ve sevgiye değer, başkalarını da yardımsever olarak görmeye daha yatkın olduklarını söylemektedir. Tam tersi olarak, kaçınan bağlanma biçimine sahip kişilerin, kendilerine bakım veren birincil kişi tarafından reddedilmenin etkisiyle, kendilerini kabul edilemez ve değersiz hissettiklerini ve kararsız bağlanma biçimine sahip kişilerin, olumsuz benlik algısına sahip olduklarını ve ilgi çekmenin bir yolu olarak abartılı duygusal tepkiler verdiklerini söylemektedir. Ayrıca, kararsız ve kaçınan bağlanma tarzlarına sahip kişilerin, sosyal ve duygusal davranış problemleri yaşama olasılıklarının güvenli bağlanma tarzına sahip kişilere oranla daha yüksek olduğu söylenebilmektedir (Ainsworth, 1979).

Bowlby (1988), beslenme ve cinsel yaşam, bazen bağlanma ilişkilerinde önemli rol oynamasa da ilişkinin, kendi başına var olabildiğini ve kendine ait önemli bir hayatta kalma fonksiyonuna sahip olduğunu ifade etmektedir. Başlangıçta bebek ve anne arasındaki iletişimin tek aracı, duygusal ifade ve bu duygusal ifadeye eşlik eden davranışlar, daha sonra kişinin anne figürüyle ve diğerleriyle kurduğu iletişim konuşma yoluyla tamamlanmaktadır. Ancak duygusal olarak aracılık edilen iletişim, yine de, yaşam boyunca yakın ilişkilerin temel bir özelliği olarak devam etmektedir. Öyle ki, bebekler, birer yetişkin olduklarında ve romantik ilişkilere dahil olduklarında da anne figürleriyle kurdukları duygusal bağın biçimi, yetişkinlik hayatlarındaki ilişkilerinde de kendisini göstermektedir (Ainsworth, 1979). Bu kuramsal temelden hareketle yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanma tarzına sahip yetişkinlerin, kaçınan ve kararsız bağlanma biçimlerini yansıtan yetişkinlere kıyasla, ilişkilerinde daha mutlu oldukları görülmektedir. Diğer yandan, kaçınan tarza sahip bir yetişkinin, yakınlık

korkusuyla ve kıskançlık sorunuyla uğraşmak zorunda kaldığı, kaygılı- kararsız bağlanma tarzını yansıtan bir kişinin ise sık sık âşık olduğu ve buna rağmen umutsuz bir şekilde yaşam boyu aradığı mutluluğu bir türlü bulamadığı, eşini kaybetmekten korktuğu ve bu yüzden onu mutlu etmek için her istediğini yapmaya hazır bir duruş sergilediği görülmektedir (Ainsworth, 1979).

Bağlanma Kuramının merkezini oluşturan temel ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların, bebeğe bakım veren kişi tarafından ne derece karşılandığı konusu, Şema Terapi yaklaşımının da merkezini oluşturmaktadır. Bağlanma Kuramından farklı olarak, Şema Terapi çocukluk ve ergenlik dönemindeki ebeveyn ve akran tutumlarına da yer vermektedir. Buna ek olarak Şema Terapi, Bağlanma Kuramının öne sürdüğü, çeşitli ebeveyn tutumlarının üç tip bağlanma stiline yol açtığı görüşünü genişleterek, kişinin, bebeklik, çocukluk ve daha az yoğunlukta da olsa ergenlik dönemi süresince 18 erken dönem uyumsuz şema geliştirebileceğini öne sürmektedir.

2.2.Şema Terapi Modeli

Aaron Beck tarafından geliştirilen bir psikoterapi sistemi olan bilişsel terapi, kişilerin duygu durumlarını, düşünce biçimlerini değiştirerek geliştirebileceklerine vurgu yapmakta ve düşüncelerini yeniden yapılandırma yoluyla danışanlara yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte bu terapi yaklaşımı kimi zaman yeterli olmamakta ve bazı danışanlar terapiden ihtiyaçları olan yardımı alamamaktadırlar. Bu durum problem duygu durumları ve davranışları anlamak ve tedavi etmek için daha derin ve daha kalıcı bilişsel yapılara bakmayı gerekli kılmıştır. Şema terapi, bu girişimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Bricker ve Young, 2012).

Şema Terapi, ABD’de Jeffrey Young tarafından temelleri atılmış olan, bilişsel teknikleri, maruz bırakma tekniğini, yaşantısal teknikleri, gestalt terapinin unsurlarını, terapi durumunda aktive edilen duygular ile çalışmayı, farkındalıklı ve kabul edici temel tutumu, mentalizasyona dayalı terapiye uygun olarak kendini gözden geçirebilen bir tutumun oluşturulmasını, davranışçı terapidenden bilinen çalışma formlarının, alıştırmaların ve ev ödevlerinin sistematik olarak kullanımını ve öğrenme ve bağlanma kuramlarını bünyesinde birleştirmekte olan bir terapi yöntemidir (Roediger, 2015). Jeffrey Young, geleneksel bilişsel davranışçı terapinin yardımcı olmada yetersiz kaldığı kronik

karakterolojik problemler yaşıyan danışanları tedavi edebilmek için şema terapiyi geliştirmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Bilişsel terapiden farklı olarak, kişinin yaşamına daha derin bir bakışın gerekliliğini öne süren şema terapinin ele aldığı şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen, son derece sabit ve dayanıklı, negatif ve öz yıkıma sebep olabilecek örüntülerdir. Bireyin hayatının her köşesine işlemekte ve birey bu örüntüleri, kendisinin değiştirmeyi hayal edemediği bir parçası olarak görmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Psikoloji ve psikoterapi bağlamında şema, bireyin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için genel biçimde düzenlenmiş olan herhangi bir inanç olarak düşünülebilir. Kişinin dünyaya ve kendisine yönelik bakışını sabit tutabilmek için oluşturduğu şemalar, bazen bilişsel uyumluluk olarak adlandırılabilir. Ancak gerçekte kusurlu ve çarpıktırlar. Şema Terapi, genetik yatkınlık, mizaç, travmatik yaşantılar ve özellikle yıkıcı ve uyum bozucu çocukluk deneyimlerinin bir sonucu olarak gelişen şemaların, hafif karakterolojik problemlerin ve birçok kronik Eksen I bozukluğunun yanı sıra iş, sosyal yaşam ve ilişki problemlerinin de temeli olabileceği görüşünü öne sürmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

İnsanların, bebeklik döneminden itibaren etkileşimde buldukları kişilerle kurdukları ilişkilerden yola çıkarak, bilinç dışı süreçte ilişkilere yönelik bir inanç sistemi geliştiriyor olmaları da yine şemaların sosyal yaşamdaki yerini ortaya koymaktadır. Geliştirilen inanç sisteminin bir sonucu olarak kişi, daha sonra etkileşim kuracağı diğer kişileri de, geliştirdiği bu inanç sistemi doğrultusunda algılama eğiliminde olmaktadır. Bu eğilim, şemanın bir göstergesidir. Örneğin; yaşça daha büyük olan bir kardeşin, hem iş yerindeki mesai arkadaşlarını hem de trafikteki diğer sürücülerini, kendinden uzak tutması veya kontrol ettiği küçük kardeşiymişçesine rakip olarak görmesi bu eğilimi yansıtmaktadır. Buradan hareketle, yeni davranış biçimlerine yer açmak için, her şeyden önce kendiliğinden davranış kalıplarının bloke edilmesinin gerektiği söylenebilmektedir (Roediger, 2015).

Şema Terapi, geçmişin sürekli olarak şimdiki davranışı etkilediğini ve böylece de geleceği bozmakta olduğunu söylemekte ve danışanların bu bağlantıyı anladıklarında, kendiliğinden, otomatikleşmiş davranış dürtülerinden vazgeçmeye ve bilişsel yönetim altında yeni davranış örnekleri oluşturmaya daha kısa zamanda hazır hale geldiklerini

belirtmektedir (Roediger, 2015). Model özellikle, danışanın kişilerarası ilişkilerini odağa alarak çocukluktan yetişkinliğe kadar olan bu erken dönem uyum bozucu şemaları izler ve danışanlar model aracılığıyla uyumsuz karakterolojik problemleri görebilme yetisi kazanarak şemalarından vazgeçmek için daha güçlü bir hale gelirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Şemanın aktive edilmesi, insanlarda otomatikleşmiş baş etme tepkileri ile cevap verme eğilimine sebep olmaktadır ve şema odaklı terapi bu otomatikleşmiş tepkiler yerine sağlıklı yetişkin olarak adlandırılan yeni modlarla, kontrollü yeni problem çözücü davranış şekillerinin denenip alışkanlık haline getirilmesini amaçlamaktadır (Roediger, 2015). Bu amaç doğrultusunda Şema Terapi yaklaşımı, danışanın şemalarla olan savaşında, bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası strateji kullanımlarını birleştirmeyi ve danışanın şemalara dayalı işlevsiz kalıpları tekrar etmesi durumunda empatik yüzleştirmelerde bulunmayı içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Şema Terapinin ilişkilerin şekillendirilmesine yönelik modeli sayesinde terapist, sınırlı ebeveynlik aracılığıyla, çocuklukta yeterli derecede giderilemeyen gereksinimlere kısmi bir çare sağlarken, bağlanma bozukluklarına etki etmeye ve kişide edinilmiş güvenli bağlanma oluşturmaya çalışmaktadır (Roediger, 2015; Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Şema terapinin ulaşmayı hedeflediği son nokta şema iyileşmesidir. Bir şema, bir takım anılardan, duygulardan, beden duyularından ve bilişlerden oluşmaktadır. Şema iyileşmesi, şemayla ilişkili duyguların yoğunluğunda, şemanın duygusal yüklerinde, beden duyularının şiddetinde ve uyumsuz bilişlerde olmak üzere bütün etki alanlarında bir azalma ve iyileşmeyi hedef almaktadır. Şema iyileşmesi ayrıca, danışanların uyumsuz başa çıkma biçimlerini, uyumlu davranış yapılarıyla yer değiştirmeyi öğrenmesi yoluyla davranış değişikliğini de içermektedir. Şema iyileşmesi öncelikle kişinin var olan şema veya şemalarıyla yüzleşmesini gerektirmektedir. Kişinin bu yüzleşme sonrası sistemli bir şekilde şemalarını gözlemlemesi ve her gün şemanın değişimi doğrultusunda çalışması gerekmektedir. Birçok şema, ilişkili anıların ortadan kaldırılamayacak olmasından dolayı tamamen iyileşememekte ancak aktive olma sıklıkları ve aktive olduğu durumlarda açığa çıkan duyguların yoğunluğu azalmakta ve etkisi terapi öncesi duruma oranla daha kısa sürmektedir. Şema iyileşmesi sonucunda kişi, şemasını tetikleyen durumlara daha sağlıklı bir şekilde tepki vermekte, daha sevgi

dolu partnerler ve arkadaşlar seçmekte ve kendisine bakış açısı daha olumlu bir hale gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Young ve arkadaşları, güvenli bağlanma, otonomi, gerçekçi limitler, kendi kendine yetebilme ve oyun olmak üzere çocuklukta beş temel ihtiyacın engellenmesiyle ortaya çıkan beş alan içerisinde toplanmış olan 18 şema ayırt etmişlerdir (Rafaeli ve diğ., 2013; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Erken dönem uyum bozucu şemalar, genetik yatkınlık, mizaç, travmatik yaşantılar, temel ihtiyaçların yeterince karşılanmamış olması ve çocukluk ve ergenlik döneminde, önemli kişilerle yaşanan tekrarlayıcı olumsuz ilişki deneyimleri gibi faktörlerden kaynaklanan çeşitli, ömür boyu devam eden uyumsuz yaşam temaları olarak tanımlanabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Birçok danışan en az iki ya da üç ve sıklıkla daha fazla şema deneyimlemektedir (Bricker ve Young, 2012).

Şemalar, kişinin kendisine ve çevresine yönelik sorgusuz bir şekilde kabul ettiği duygular ve inançlar; hayata dair algıladığı yaygın tema ya da örüntülerdir. Genellikle ömür boyu devam eden ve değişime karşı oldukça dirençli yapılardır. Örneğin, bağımlılık şeması geliştirmiş bir çocuk, bu inancına, yetişkin olduktan sonra dahi nadir olarak meydan okur. Şema genellikle terapi olmaksızın kaybolmaz (Bricker ve Young, 2012). Bunun bir nedeni, şemaların, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlar aracılığıyla yaşam boyu kendini kanıtama eğiliminde olmasıdır. Erken dönem uyum bozucu şemaların mevcut kavramsallaştırması, uyumsuz davranışların, şemanın bir parçası olmayıp, şema tarafından harekete geçirildiğini vurgulamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Diğer bir deyişle, kişide gözlemlenen davranışlar, kişinin şemalarıyla başa çıkmak üzere geliştirdiği mekanizmalardır. Bu mekanizmalar, zaman zaman kökeninde yer alan şemayla zıt bir görünüm sergileyebilmektedir. Şema Terapi, bu başa çıkma mekanizmalarının kökeninde yer alan inançların, hangi temel ihtiyacın veya ihtiyaçların karşılanmaması sebebiyle geliştiğini ortaya çıkarmayı amaçlamakta ve bu karşılanmamış ihtiyaçlar doğrultusunda gelişen inançları 18 başlık altında toplamaktadır. Beş şema alanı ve bu alanların içerdiği 18 erken dönem uyum bozucu şema, Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

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

*(Simeone- DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015; Roediger, 2015)

2.2.1.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

Bu alandaki şemalara sahip kişiler, istikrar, güvenlik, bakım, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanırlar ve bu sebeple başkalarına güvenli ve tatmin edici bir bağlanma oluşturamazlar. İlişkileri devam ettirmede ciddi sıkıntılar yaşayabilmekte veya yakın ilişkilerden bütünüyle kaçınma eğiliminde olabilmektedirler. İstikrarsız, istismarcı, reddedici, soğuk veya dış dünyadan izole bir aile biçimi, bu şemanın oluşumunda önemli bir role sahiptir. Duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemaları bu alanın içerdiği şemalardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.2.1.1.1. Duygusal Yoksunluk Şeması

Bu şema, kişinin duygusal bağlantı kurma arzusu gibi öncelikli duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından hiçbir zaman karşılanmayacağına yönelik beklentisine değinmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013) . Bu ihtiyaçlar üç kategori altında toplanabilmektedir. Bunlar, bakım ihtiyacı, empati ihtiyacı ve korunma ihtiyacıdır (Bricker ve Young, 2012). Bakım ihtiyacı, yakınlık, sevgi, ilgiyi, şefkat ve önemsenmeyi; empati ihtiyacı, dinlenilme ve anlaşılmayı; korunma ihtiyacı ise tavsiye, rehberlik ve yönlendirmeyi içermektedir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Genellikle ebeveynlerin soğuk ve uzak olması ve çocuğun ihtiyaçlarının gereken şekilde karşılanmaması durumunda duygusal yoksunluk şeması gelişmektedir (Roediger, 2015).

2.2.1.1.2. Terk Edilme Şeması

Bu şema, kişinin duygusal bir bağlılık geliştirdiği kişileri eninde sonunda kaybedeceğine yönelik inancına işaret etmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu kişiler önem verdikleri kişilerle bağlantı kurmada istikrarsızlık gösterirler ve duygusal anlamda tahmin edilebilir olmadıkları için bu önemli kişilerin, hayatlarında bulunmaya devam etmeyecekleri duygusuna sahiptirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Terk edilme şeması, çocukluklarında ebeveynleri boşanan veya ebeveyn kaybı yaşamış kişilerde görülebilmektedir. Bu şema ayrıca çocuğun ihtiyaçlarını karşılama konusunda tutarsız davranan ebeveynler sebebiyle de oluşabilmektedir. Örneğin çocuğun yalnız kalmak

zorunda olduğu iş seyahatleri gibi durumlar bu şemayı ortaya çıkarabilecek durumlar arasında sayılabilir (Roediger, 2015).

2.2.1.1.3. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması

Bu şema, bireyin, diğere insanların bir şekilde kendisinden yararlanma amacı olduğuna yönelik beklentisine işaret etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler, diğere insanların onları inciteceğine, aldatacağına veya yarı yolda bırakacağına yönelik inançlara sahiptirler. Bu inanç sebebiyle, kuşkuculuk şemasına sahip kişiler, ilk saldıran kişi olma ya da sonrasında intikam alma çabasında olabilmektedirler (Karaosmanoğlu, 2016). Bu kişiler, çocukluklarında ebeveynleri, akranları veya kardeşleri tarafından istismar edilmiş veya adaletsiz bir davranışa maruz bırakılmış olabilmektedirler (Roediger, 2015).

2.2.1.1.4. Sosyal İzolasyon Şeması

Bu şema, bireyin dünyadan izole bir durumda olduğuna, diğere insanlardan farklı olduğuna ve herhangi bir topluluğun parçası olamadığına yönelik inancına işaret etmektedir. Bu şemanın oluşumuna, çocuğun, kendisinin ve/veya ailesinin diğere insanlardan farklı olduğunu gözlemlediği erken dönem yaşantılarının neden olduğuna ilişkin görüşlerin yanında (Bricker ve Young, 2012), sosyal izolasyon şemasının genellikle geç çocukluk ve gençlik dönemindeki dışlanma, aşağılanma sonucunda giderek artan bir geri çekilmenin sonucunda oluştuğuna dair görüşler de mevcuttur (Roediger, 2015).

2.2.1.1.5. Kusurluluk Şeması

Bu şema, kişinin içten bir şekilde kusurlu, kötü, aşağı ya da değersiz olduğuna yönelik inancına işaret etmektedir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişi, diğere insanların kendisine yaklaşmaları sonucunda bu kusurların fark edileceğine ve insanların kendisinden uzaklaşacağına inanır ve kişinin kusurlu olduğuna yönelik bu duygusu, güçlü bir utanç duygusunu da beraberinde getirir (Bricker ve Young, 2012). Bu kusurlar, bencillik, saldırgan dürtüler, kabul edilemez cinsel tutkular gibi kişisel boyutta ya da itici görünüm, sosyal beceriksizlik şeklinde

genel boyutta olabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şema genellikle, ebeveynlerin fazla eleştirel olması ve çocuğa kendisinin sevmeye değer biri olmadığı hissini yaşatmaları sonucunda oluşmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Bu alandaki şemalara sahip kişiler, akranları kadar bağımsız hareket edebilme ve aileden ayrı kalabilme konularında yetersizlik hissi yaşarlar. Bu sebeple, kendi kimliklerini oluşturamamakta ve kendilerine ait bir yaşam kuramamaktadırlar. Çocukları için gereğinden fazla bir koruma sağlayan ve çocukları adına her şeyi yapan ebeveynler ve bunun tam tersi olarak çocuklarıyla hemen hemen hiç ilgilenmemiş olan ebeveynler bu şemanın oluşumunda etkin bir role sahiptirler. Başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık ve iç içe geçme şemaları, bu şema alanının içeriğinde yer alan şemalardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.2.1.2.1. Başarısızlık Şeması

Bu şema, kişinin, kariyer, okul veya spor gibi alanlarda akranları kadar iyi bir performans sergileyemeyeceğine yönelik inancına işaret etmektedir. Bu kişiler kendilerini akılsız, yeteneksiz ya da beceriksiz hissedebilmektedirler. Bu şemaya sahip kişiler, başarmak için çabalamazlar çünkü deneseler dahi başarısız olacaklarına inanırlar. Bu şema, çocuğa okul ve diğer başarı alanlarında yetersiz olduğunun hissettirilmesi ve onun küçümsenmesi gibi durumlar sonucunda oluşabilmektedir (Bricker ve Young, 2012). Genellikle ebeveyn, çocuğun herhangi bir alanda devam edip başarılı olması konusunda yeterince cesaretlendirici ve destekleyici olmamakla birlikte, fazlasıyla eleştirel ve başarı odaklıdır (Roediger, 2015).

2.2.1.2.2. Bağımlılık Şeması

Bu şema, kişinin günlük sorumluluklarını tek başına, gerektiği şekilde yerine getiremeyeceğine yönelik inancına işaret etmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu kişiler, karar verme ve yeni bir göreve başlama gibi durumlarda diğer insanlara çok fazla bağımlı hareket ederler ve parayı idare edemediklerini, pratik problemleri çözemediklerini, iyi değerlendirmelerde bulunamadıklarını, yeni işlere girişemediklerini

ya da doğru kararlar veremediklerini düşünürler (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şemanın oluşumunda, ebeveynlerin çocuğun bağımsız bir şekilde hareket etmesi ve kendi ihtiyaçlarını giderebilmesi konusunda yeterince cesaretlendirici olmamaları ve aşırı derecede kontrolcü olmaları etkindir (Roediger, 2015).

2.2.1.2.3. Dayanaksızlık Şeması

Bu şema kişinin daima finansal, doğal, medikal, adli ve benzeri alanlarda felakete uğrama tehdidi altında olduğuna yönelik inancına işaret etmektedir. Kişinin korkuları kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar şeklinde tıbbi boyutta, çıldırma, kontrolü kaybetme gibi duygusal boyutta ve kazalar, suç ve doğal afetler gibi dışsal boyutta olabilmektedir (Karaosmanoğlu, 2016). Bu şema kişinin kendisini korumak amaçlı gerekenden fazla önlem almasına neden olmaktadır. Genellikle, dünyanın tehlikeli bir yer olduğu fikrini çocuğa aşıl原因, oldukça kaygılı ebeveynler bu şemanın oluşumunda etkin rol oynamaktadırlar (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.2.4. İç İçe Geçme Şeması

Bu şema, kişinin genellikle ebeveynler ve romantik partnerler olmak üzere diğer insanlarla gerekenden fazla duygusal bağlılık yaşadığı ve tüm bireysel ve sosyal gelişimlerinin hasarı pahasına bu kişilerle aşırı bir boyutta ilgilendikleri bir yapıyı ortaya koymaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013; Roediger, 2015). Kişinin çok az bireyselliğe ve içsel yönelime sahip olmasına neden olan iç içe geçme şeması, boşluk veya bocalama hislerine neden olabilmektedir. Bu şema sıklıkla, fazla kontrolcü, istismarcı ya da kişinin ayrı bir benlik geliştirmesini engelleyecek biçimde aşırı korumacı ebeveynler sebebiyle oluşmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.3.Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu şema alanındaki şemalara sahip kişiler genellikle bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk ve narsisistlik gösteren, öz disiplin ya da karşılıklılık hakkında yeterli içsel sınırlar geliştiremedikleri için başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirliği yapma, sözlerini yerine getirme ve uzun vadeli hedeflere ulaşma gibi konularda zorluk yaşayan

kişilerdir. Bu kişilerin ebeveynleri genellikle, fazla hoşgörölü ve müsamahalıdırlar, bu yüzden bu kişiler çocukluklarında başka herhangi birine uygulanan kurallara uyma, başkalarını dikkate alma ya da öz denetim geliştirme gereği duymamışlardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.2.1.3.1. Haklılık Şeması

Bu şema, kişinin başkalarına zarar verip vermediği veya başkalarına mantıklı gelip gelmediğine bakmaksızın anında istediği her şeye sahip olması, istediği her şeyi söyleyebilmesi ve yapabilmesi gerektiğine yönelik inancına ve bu inanç doğrultusunda kişinin başka insanlardan üstün olduğu sanısına işaret etmektedir. Özel hakları ve ayrıcalıkları olduğunu düşünen bu kişiler, sosyal etkileşimin temeli olan karşılıklılık kurallarına dayanan sınırlamaları hissetmezler. Daha başarılı, ünlü veya zengin olma şeklinde güç elde etmeye aşırı odaklı olabilen bu kişiler, aşırı talepkar ve baskın olmakla birlikte empatiden yoksundurlar (Behary, 2017). Çocuklarına aşırı düşkünlük gösteren ve sosyal açıdan uygun olan ve olmayan davranışlar konusunda sınır koymayan ebeveynler, bu şemanın oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bazı çocuklar, duygusal yoksunluk ya da kusurluluk hislerini telafi etmek amacıyla da bu şemayı geliştirebilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.3.2. Yetersiz Öz Denetim Şeması

Bu şema, kişinin hedeflerine ulaşması noktasında karşılaştığı hiçbir engellenmeye tahammül edememesine işaret etmektedir. Yetersiz öz denetim şemasına sahip bir kişi, huzursuzluktan kaçınmak amacıyla, kendini gerçekleştirme olanaklarından vazgeçebilir, kararlılığının ve bütünlüğünün bozulmasını göze alabilir (Behary, 2017). Öz kontrol konusunda model olamayan ya da çocuklarına yeterli disiplini sağlayamayan ebeveynler, bu şemanın oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alanındaki şemalara sahip kişiler, onaylanma, duygusal bağlantıyı sürdürme veya tepkiden kaçınmak amacıyla insanlarla kurdukları etkileşimlerde kendi

ihtiyaçlarından çok başka kişilerin tepkilerine aşırı bir şekilde odaklanmaktadırlar. Bu durum onlarda tercihlerine yönelik bir farkındalık yoksunluğu ve öfke oluşumuna neden olmaktadır. Koşullu sevgi ve kabul gösteren, çocuklarının ihtiyaçları yerine kendi duygusal ihtiyaçlarına veya sosyal konumlarına değer veren ebeveynler, bu şemanın oluşumunda önemli bir role sahiptir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.2.1.4.1. Boyun Eğme Şeması

Boyun eğme şemasının işlevi, kişiyi, öfke ve terk edilme gibi negatif sonuçlardan kaçınmak için diğerlerinin kontrolüne boyun eğmek zorunda olduğunu hissettirmektir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Boyun eğme şemasının, kişinin isteklerini ve tercihlerini bastırması şeklinde ortaya çıkan ihtiyaçların boyun eğmesi ve özellikle öfke gibi duygusal tepkileri bastırma şeklinde ortaya çıkan duyguların boyun eğmesi olmak üzere iki biçimi vardır. Bu şemaya sahip kişiler, insanların sinirlenip onları reddetmelerinden korkarlar ve kendi duygu ve isteklerini yok sayarak boyun eğerler (Behary, 2017). Boyun eğicilik şeması, çoğunlukla pasif agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik semptomlar veya sevgi hissinden uzaklaşma şeklindeki uyumsuzluk semptomları içerisinde açığa çıkan öfke birikimine yol açmaktadır (Behary, 2017). Genellikle aşırı kontrolcü ebeveynler bu şemanın oluşumunda etkin rol oynamaktadırlar (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.4.2. Kendini Feda Etme Şeması

Bu şema, kişinin başkalarına yardımcı olmak için kendi ihtiyaçlarını fazlasıyla göz ardı etmesine işaret etmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip kişiler, kendi ihtiyaçlarına odaklandıkları anlarda sıklıkla hissettikleri suçluluktan kaçınmak, insanlarla duygusal bağlantılarını sürdürmek, başkalarını acıdan korumuş olma hissini yaşamak ya da öz saygı kazanmak için diğer insanların ihtiyaçlarını, kendi ihtiyaçlarının önüne koyarlar (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kendini feda şeması sıklıkla başkalarının dertlerine akut bir hassasiyetten kaynaklanır ve kendini feda şemasına sahip kişilere çocukluklarında, ebeveynlerinin iyi oluşlarına yönelik çok fazla sorumluluk hissettirilmiş olabilir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kendi ihtiyaçlarının yeteri kadar giderilemediği duygusunu yaşayan

bu kişilerde kızgınlık ve öfke gibi duyguların birikimi görülebilmektedir (Behary, 2017).

2.2.1.4.3. Onay Arayıcılık Şeması

Bu şema, kişinin benlik algısı ve gerçek ihtiyaçları pahasına, diğer insanların onayını ve kabulünü kazanmaya çok fazla önem göstermesine işaret etmektedir. Onay arayıcılık şemasına sahip bir kişi, güvenli ve gerçek kendilik duygusu geliştirmek yerine başka insanlardan onay almaya, tanınmaya, dış görünüşüne ve statüsüne daha fazla önem verebilir. Genellikle reddedilmeye karşı aşırı hassas olan bu kişiler, uyum sağlamak için çok fazla çaba harcayabilir ve onaylanma ve tanınma araçları olarak gördükleri sosyal statü, görünüm, para ya da başarı ile aşırı meşgul olabilirler (Behary, 2017). Genellikle çocukluk dönemlerinde koşulsuz sevgi ve kabul alamamış kişilerde bu şema görülebilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı

Bu alandaki şemalara sahip kişiler genellikle spontane duygu ve dürtülerini baskı altına alarak mutluluk, kendini ifade, rahatlama, yakın ilişkiler veya sağlıkları pahasına kendi yaşamlarıyla ilgili katı ve içselleştirilmiş kuralları takip etmeye çabalarlar. İçselleştirdikleri kurallara uyamama durumlarında yaşamlarını dağıtabilecek korku, endişe ve karamsarlık duygusu yaşarlar. Sert, baskıcı ve kuralcı olan, denetimi, çocuğun kendiliğindenliğinin ve memnuniyetinin önüne koyan ebeveynler, bu şemanın oluşumunda etkin bir role sahiptir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.2.1.5.1. Duyguları Bastırma Şeması

Bu şemaya sahip bir kişi, dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten korunmak için özellikle öfke gibi olağan duygularını ve dürtülerini bastırması gerektiğine inanmaktadır (Behary, 2017). Kişi, duygularını ifade etmesi durumunda birilerine zarar vereceğine ya da utanç, benlik saygısında düşüş ve terk edilme gibi durumlara yol açacağına inanır ve bu durumlardan kaçınma çabasıyla kişi kendiliğindenliğini kaybeder (Bricker ve Young, 2012). Baskılamanın en yaygın görüldüğü alanlar, haz, şefkat, cinsel heyecan gibi olumlu dürtülerin baskılanması,

öfkenin baskılanması, incinebilirliğin ifadesinde güçlük ve duyguların akılcılıkla baskılanması şeklindedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Çocukluk döneminde duygularını ifade etme konusunda cesareti kırılan kişiler bu şemanın etkisi altında kalabilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.5.2. Yüksek Standartlar Şeması

Bu şemaya sahip bir kişi, ne yaparsa yapsın hiçbir zaman yeterince iyi olmadığına ve her zaman daha çok çabalaması gerektiğine inanmaktadır. Bu inancın arkasındaki motivasyon, kişinin kınanma ve eleştiriden kaçınmak amacıyla, yeterliğe ilişkin geliştirdiği kendi yüksek içsel beklentilerini karşılamaya yönelik isteğidir (Behary, 2017). Bu şemaya sahip kişiler, sağlık ve benlik saygısı gibi önemli yaşam alanlarında bozukluklar gösterirler (Bricker ve Young, 2012). Şema kendisini genellikle doğru şeyler yapma ihtiyacı, detaylara yüksek düzeyde odaklanma, performans düzeyini küçümseme şeklindeki mükemmeliyetçilik, hayatın pek çok alanına yayılmış olan katı kurallar ve zorunluluklar ve zaman ve verimlilik konusundaki aşırı kaygı şeklinde göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Yüksek standartlar şemasının oluşumunda hiçbir zaman memnun olmayan ve çocuğuna koşullu sevgi gösteren ebeveynler önemli bir rol oynar (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.5.3. Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip bir kişi, hayatın pozitif özelliklerini minimize ederek acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma ve ihanet gibi olumsuz özelliklerini genellemeye yönelik bir bakış açısına sahiptir (Behary, 2017). Bu kişiler, olumsuz detaylara ya da gelecekteki potansiyel tehlikelere yönelik duydukları kaygı nedeniyle hayatlarında iyi giden durumlarla ilgili keyif alamazlar ve bir şekilde iş, mali konular ya da kişisel anlamda her şeyin ciddi şekilde bozulacağı beklentisi içerisindeydirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kaygı düzeyi yüksek ebeveynler, bu şemanın oluşumunda etkin rol oynamaktadırlar (Bricker ve Young, 2012).

2.2.1.5.4. Cezalandırıcılık Şeması

Bu şemaya sahip bir birey, kişinin bir hata yapması durumunda sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanmaktadır ve hafifletici unsurları hesaba katma, insani kusurları kabullenme ya da kişinin çıkarlarını dikkate alma konusunda isteksizdir (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şemaya sahip kişiler, kendilerine ve diğer insanlara karşı affedici değildirler ve oldukça eleştireldirler. Çoğunlukla, hatalı davranışlar karşısında öfkeli olma eğilimindedirler (Karaosmanoğlu, 2016). Çocukluklarında genellikle performansa çok fazla vurgu yapan ve davranış kontrolünde cezalandırıcı bir tarza sahip en az bir ebeveyne sahip olmuşlardır (Bricker ve Young, 2012).

2.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Subkortikal adı verilen beyin yapıları, doğumda büyük ölçüde olgunlaşmış olsalar dahi beyin kabuğunun oluşumu, yaşamın ilk aylarındaki ilişki deneyimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Roediger, 2015). Yaşantılara ve aktive edici durumlara bağlı olarak, sinir hücreleri arasında bağlantılar oluşmakta ve bu yaşantılar beynin nöronal yapısında izler bırakmaktadır (Roediger, 2015). Yeni doğanların beyinlerinde önce spontane olarak çok fazla sayıda nöron oluşumu gerçekleşmektedir ancak daha çok kullanılan nöronlar arası bağlantılar sağlamlaşırken; daha az aktif olan nöronlar ve bağlantılar ise zamanla kaybolmaktadırlar (Roediger, 2015). Bazı nöronal grupların, giderek daha çok uyarı almaya hazır hale gelmesi, belli bir düşünme şekline, hissetmeye, beden hissine ve spontane hareket etme eğilimine neden olur ve bu durum erken dönem uyum bozucu şemaların temelini oluşturmaktadır (Roediger, 2015).

Şemaların gelişimine neden olan dört tip erken dönem yaşantı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, ihtiyaçların karşılanması konusunda yaşanan hayal kırıklığıdır. Çocuğun anlayış, sevgi, istikrar gibi iyi ve olumlu deneyimlerinin azlığı, Terk Edilme ve Duygusal Yoksunluk şemalarına neden olabilmektedir. Şemaları ortaya çıkaran ikinci tür erken yaşam deneyimi, travma veya mağduriyettir. Çocuğun bir şekilde zarar görmesi veya mağdur edilmesi, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Dayanaksızlık ve Kusurluluk şemalarının gelişmesine neden olabilmektedir. Şema oluşumuna sebep olan üçüncü yaşantı türü ise çocuğun iyi ve olumlu anlamda olması gerekenden fazla

deneyim yaşamasıdır. Çocuğa tanınan fazla tolerans ve ayrıcalık ve çocuğun sorumluluklarını üstlenme gibi durumlar, otonomi ve gerçekçi sınırlar ihtiyaçlarının karşılanmasını engelleyerek Haklılık ve Bağımlılık şemalarının oluşmasına neden olabilmektedir. Şema gelişimine neden olan dördüncü tip erken dönem yaşantı ise seçici içselleştirme ve önemli kişilerle özdeşleşmedir. Bu gibi durumlarda çocuk, ebeveynin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici olarak tanımlamakta ve içselleştirmektedir. Bu içselleştirmelerin bazıları şemalar haline gelebilmektedir. Örneğin, yoğun kaygı yaşayan, kuşkucu bir ebeveyn, çocukta Kuşkuculuk şemasının oluşumunu tetikleyebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

İhtiyaçlar, şemaların oluşumunda ve devamlılığında önemli bir yere sahiptir. Şemalar, korunma, beslenme, istikrar ve kabulü içeren güvenlik; yeterlik ve kimlik algısıyla birlikte otonomi; duygu ve ihtiyaçların ifadesinde özgürlük; kendiliğindenlik ve oyun ve gerçekçi limitler ve öz kontrol olmak üzere beş temel duygusal ihtiyacın çocukluk süresince karşılanmaması nedeniyle oluşmakta ve benzer ihtiyaçların yetişkinlik döneminde karşılanmasını engellemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Örneğin, ebeveynleri tarafından güvenli bağlanma ihtiyacı karşılanmamış bir çocuk, yetişkin hayatını, güvenli ilişkiler olmaksızın geçirebilmektedir (Bricker ve Young, 2012). Şema Terapinin amacı da kişilerin bu temel ihtiyaçlarını yok saymak yerine uygun yollarla karşılayabilmesine yardımcı olmaktır (Young, Klosko, Weishaar, 2003).

En erken gelişen ve dolayısıyla en güçlü olan şemalar, tipik olarak çekirdek aileden kaynaklanmaktadır. Bunun sebebi bir çocuk için ailenin dinamiklerinin, bütün dünyanın dinamiklerini yansıtır olmasıdır. Yetişkinler şemalarını tetikleyen bir durumla karşılaştıklarında genellikle kendilerini çocukluklarından bir sahnenin içerisinde bulurlar ve bu sahne çoğunlukla ebeveynle olan bir sahnedir. Çocuğun büyümesiyle birlikte toplumdaki akranlar, okullar, gruplar ve çevredeki kültür gibi diğer etkiler, şemaların gelişimine yol açabileceği için giderek önemli bir hale gelmektedir. Ancak daha sonradan gelişen şemalar, erken çocukluk döneminde gelişen şemalar kadar güçlü ve yaygın değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.2.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki yıkıcı ve uyum bozucu deneyimler nedeniyle temel psikolojik ihtiyaçlar karşılanamamakta ve birey geliştirmekte olan erken dönem uyum bozucu şemalara karşı savunmasız kalmaktadır. Zamanla erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin kendisinin ve önemli öteki kişilerin kurgusunda tanımlayıcı bir parçaya dönüşmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların doğal olarak değiştirilmesini engelleyen birçok faktör bulunmaktadır. Sonuç olarak erken dönem uyum bozucu şemalar zamanla korunmakta ve kişilik özelliğine benzer bir hale gelmektedir. İnsanlar ancak, karşılaştıkları bilgi, var olan şemaları tarafından özümsemeyecek kadar farklı olduğu zaman şemalarını değiştirmeye zorlanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

Şemaların şema devamlılığı ve şema iyileşmesi olmak üzere iki işlemi bulunmaktadır. Kişinin bütün düşünceleri, davranışları ve duyguları bu işlemlerin bir parçası olarak görülebilmektedir. Şema devamlılığı, şemanın işler halde olduğu ve devamlılığını sağladığı rutin süreci ifade etmektedir. Bu sürecin devamlılığına bilişsel çarpıtmalar, kendi kendini engelleyen davranış yapıları ve şema baş etme yolları neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu bilişsel çarpıtmalar, yaşam olaylarına dair negatif tahminlerden ve yorumlamalardan oluşmaktadır. Şemaları dolayısıyla kişi, şemayı onaylayan bilgileri öne çıkartmakta ve abartmaktayken, şemayla çelişen durumları küçümsemekte veya inkar etmektedir. Aynı şekilde sağlıklı olmayan davranış yapıları da şemanın varlığını sürdürmektedir. Örneğin, çocukluğunda istismara uğramış ve güvensizlik şeması geliştirmiş bir kişi, yetişkinlik hayatında da istismar edici ilişkiler arayıp bularak; güçlü kusurluluk şemasına sahip bir kişi, arkadaşlarının kendisine yönelik iltifatlarını yok sayarak ve eksikliklerine odaklanarak şemalarını doğrulayan kanıtlar sağlamakta ve şemalarının devamlılığına neden olmaktadır. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

Şemaların devamlılığında etkili olan uyumsuz üç başa çıkma biçimi bulunmaktadır. Bunlar, şemaya teslim olma, şema kaçınması ve şema aşırı telafisidir. Şema teslimi kişinin şemalarına boyun eğmesi ve şemalarının gerektirdiği şekilde davranması; şema kaçınması kişinin şemalarını tetikleyecek insanlardan ve durumlardan kaçınması; şema aşırı telafisi ise kişinin şemalarına zıt bir şekilde hareket etmesi anlamına gelmektedir

(Stevens ve Roediger, 2016). Kaynağını genellikle çocukluktan alan, kalıtsal, biyolojik yatkınlık ile yaşam deneyimleri arasındaki etkileşim sonucunda oluşan bu başa çıkma biçimleri bireye özgü yollarla açığa çıkabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Örneğin madde kullanımı ve sıkıntı yaratan durumları düşünmekten kaçınma, şema kaçınması başa çıkma biçiminin iki farklı tepkisidir

Şema teslimi kişinin şemalarıyla ve şemalarının neden olduğu yıkıcı duygularla savaşmak yerine, şemalarını çaresiz bir biçimde kabullenmesine yol açmaktadır. Bu başa çıkma biçimini kullanan kişilerde kendilerine kötü davranan kişilere çekim duyma, ihtiyaçlarının karşılanamadığı ilişkileri kronik bir şekilde devam ettirme veya doyum sağlamayan aktivitelerde kronik bir şekilde ısrarcı olmaları gibi durumlar görülebilmektedir. Şema Terapi bu durumu, şemasına boyun eğen kişilerin, duygusal ihtiyaçlarını karşılama noktasında karşılaştıkları engeller içerisinde sıkışıp kaldıkları ve şemaların algılarında yol açtığı çarpıtmadan dolayı sağlıklı alternatifleri bulma konusunda zorluk yaşadıkları şeklinde açıklamaktadır. Şema teslimi başa çıkma biçimi, çoğunlukla Onay Arayıcılık, Fedakarlık ve Boyun Eğicilik şemalarını içeren Diğer Yönelimlilik şema alanının aktif olduğu kişilerde görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013; Stevens ve Roediger, 2016).

Şema kaçınması başa çıkma biçimi, kişinin, ihtiyacı olan sevgiyi elde etmesini, tatmin sağlayabileceği bir işte çalışmasını, yeteneklerini ortaya çıkarmasını veya günlük aktivitelerden zevk almasını engelleyebilecek bir şekilde şemalarını tetikleyebilecek insanlardan ve durumlardan kaçınmasına neden olmaktadır. Örneğin iş yerinde başarısız olma korkusuyla daha üst düzey bir konumu reddetme, okulda spor takımlarına dahil olmama, sosyal anlamda yetersiz hissetmekten kaçınma çabasıyla iş veya okul dışı etkinliklere katılmama gibi durumlar kişinin kaçınma başa çıkma biçimini kullandığına işaret etmektedir. Kaçınma tepkileri, kişiyi rahatsızlık hissedeceği ortamlardan uzak tutma yoluyla bir çeşit olumsuz pekiştirme sağlamakta ve bu yolla kendisini sürekli olarak güçlendirmektedir. Kaçınma başa çıkma biçimini kullanan kişiler, şema etkinleşmesiyle açığa çıkabilecek olumsuz duygulardan geçici bir şekilde kaçabilmektedirler. Bu kaçış, kaygıyı kısa bir süreliğine azaltsa dahi kaygının ve kaçınma davranışının güçlenmesine, değişiminin daha zor bir hale gelmesine neden

olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013; Stevens ve Roediger, 2016).

Şema aşırı telafisi başa çıkma biçimi, kişilerin sahip oldukları şemaların zıddını yapma eğilimlerini ifade etmektedir. Örneğin kusurluluk şemasına sahip birinin mükemmeliyetçi bir tutum sergileyerek kusursuz olma çabasında olması, duygusal yoksunluk şemasına sahip birinin herkesin sevgisini alabilmek ve ilgi çekebilmek için çabalaması aşırı telafi başa çıkma biçimine örnek olarak gösterilebilmektedir. Bu başa çıkma biçimi narsistik bir yapı sergilemektedir. Aşırı kontrolçülük ve saldırganlık da aşırı telafi başa çıkma biçimiyle açığa çıkan tepkilerdendir. Kaçınma başa çıkma biçimine benzer olarak, aşırı telafi başa çıkma biçimi de kişinin şemalarının tetiklenmesiyle açığa çıkabilecek duygusal acının geçici olarak hafiflemesini sağlayabilmekte ancak şemaları tedavi etmemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013; Stevens ve Roediger, 2016).

Şemalar, öncelikli gerçeklik olarak dikkate alınmaktadırlar. Bunun sebebi, şemaların kişilere rahat ve tanıdık gelmesidir, birey kendisini, şemalarını tetikleyen olaylara yakın hisseder ve paradoksal olarak çocuklukta kendisine zarar vermiş olan durumların canlanmasına neden olur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bir kere oluştuktan sonra devamlılık göstermelerine rağmen, kişi şemalarının farkında değildir. Genellikle kişinin farkındalığının dışında, zor algılanan bir biçimde etkin hale gelmektedirler. Bununla birlikte bir olayla birlikte tetiklendiğinde şema, düşüncelerimizi ve duygularımızı yönetimi altında almaktadır ve böyle durumlarda kişi, yoğun negatif duygular ve işlevsel olmayan düşünceler deneyimleme eğiliminde olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

2.3.Romantik İlişkiler ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Bu tezde, romantik ilişki eğilimleri şema terapi yaklaşımı açısından incelendiği için bu eğilimleri etkileyen faktörler, erken dönem uyum bozucu şemalar adı altında ele alınmıştır. Ancak şemalar, farklı kuramlarda inançlar, düşünceler, erken çocukluk kararları ve yaşam senaryosu şeklinde farklı isimlerle de ele alınmaktadır. Örneğin transaksiyonel analiz (TA), kişinin yaşamdaki tüm amacının diğerleriyle temasa geçerek onaylanmak ve *ben iyiyim* inancını oluşturmak olduğunu öne sürmektedir. Benlik

kavramına vurgu yapan TA'ya göre, benliğin oluşumu, çocukluktan bugüne kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkiler yoluyla sağlanmaktadır (Berne, 2011). Kişinin doğuştan getirdiği *çocuk ego* durumu bu ilişkiler yoluyla değişim gösterirken, aynı zamanda kişide, *yetişkin ve ebeveyn ego* durumları oluşmaya başlamaktadır. TA'ya göre, yetişkinlik döneminde çocuk ego durumunu tetikleyen bir olay, kişide çocukluğundaki aynı duygu ve düşüncelerin oluşmasına ve kişinin çocukluğundakine benzer tepkiler vermesine sebep olabilmektedir (Berne, 2011). Özellikle romantik ilişkilerde, partnerlerden birinin diğerine yönelik ebeveynlere özgü tavırları, yani ebeveyn ego durumları, diğer partnerde çocuk ego durumunun açığa çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu tarz ilişkilerde, bir tarafın hep alttan alması, partnerinin beklentilerini koşulsuz şartsız kabullenmesi, bağılıktan ziyade bir bağımlılığın oluşması şeklinde durumlar gözlemlenebilmektedir (Sholevar, 2013). İlişkilerde partnerlerden birinin yoğun olarak eleştirel ebeveyn ego durumunda olması, diğerinin ise uslu çocuk ego durumunda bulunması şema terapi yaklaşımının şema kimyası kavramıyla da açıklanabilmektedir (Bright, 2015; Stevens ve Roediger, 2016). Boyun eğicilik şemasına sahip bir kişinin, şemanın kendisini kanıtlama güdüsüyle birlikte çoğunlukla haklılık şemasına sahip kişilerle birliktelik kurması, TA yaklaşımında çocuk ego durumunda kalmaya devam eden kişilerin çoğunlukla ebeveyn ego durumundaki kişileri cazip bulup, bu kişilerle ilişki kurma isteğine denk düşmektedir (Bright, 2015; Stevens ve Roediger, 2016).

Birbirini tamamlayan ego durumlarıyla şema kimyası arasındaki benzerliğin haricinde, TA erken çocukluk kararları ve yaşam pozisyonları kavramlarıyla da romantik ilişkilere şema terapi yaklaşımına benzer açıklamalar getirmektedir. TA'ya göre kişi, çocukluğunda ebeveyniyle kurduğu ilişki üzerinden üç farklı yaşam pozisyonu geliştirebilmektedir. Bu pozisyonlar; ben yeterli değilim/ sen yeterlisin, ben yeterli değilim/ sen yeterli değilsin ve ben yeterliyim/ sen yeterli değilsin şeklindedir (Berne, 2011). Yaşamın erken dönemlerinde kişi, bu üç yaşam pozisyonundan birine karar vermekte ve diğerleriyle kurduğu ilişkileri, bu pozisyon üzerinden yürütmektedir. Örneğin *ben yeterli değilim* yaşam pozisyonundaki bir kişi, yaşam senaryosunu diğer insanların kendisini daima yetersiz bulacağı ve bu pozisyonu doğrulayacağı bir biçimde inşa edebilir. (Bright, 2015). Şemaların çalışma şekli de, yaşam pozisyonlarına benzer bir biçimdedir. Kişinin, ben yeterli değilim pozisyonunu haklı çıkarması gibi, şema

terapide de örneğin, kişi geliştirmiş olduğu kusurluluk şemasını, kendisini sürekli kusurlu hissettiren kişilerle birlikte olarak kanıtlama eğiliminde olabilmektedir (Bright, 2015; Stevens ve Roediger, 2016). TA haricinde, bilişsel yönelimli kuramlar da şema terapi yaklaşımının romantik ilişkileri ele alma biçimiyle benzerlik göstermektedir.

Bilişsel davranışçı terapinin, romantik ilişkiler söz konusu olduğunda en çok vurgu yaptığı kavram psikolojik esnekliktir. Kişinin olaylara birçok farklı perspektiften bakabilmesini içeren psikolojik esneklik, kişinin durumları algılayış biçiminin farkında olması ve daha uyumsal bakış açılarını göz önünde bulundurması yoluyla sağlanabilmektedir. Bu noktada öncelikli olarak kişinin bilişsel çarpıtmalarının dikkate alınması gerekmektedir (Dattilio, 2009). Şemaların, kişinin olayları algılayış biçimini etkilemesi şeklinde, temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar da kişinin ilişkisine dair var olan durumu, olduğundan daha farklı görmesine ve yorumlamasına yol açabilmektedir (Dattilio, 2009; Simeone-DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015). Duygusal yoksunluk şemasına sahip birinin, eşinin her türlü sevgi gösterisini görmezden gelmesi veya bu sevgi ifadelerinin gerçekliğine inanmaması gibi, olumluyu yok sayma bilişsel çarpıtması da, kişinin ilişkisine dair iyi giden durumları, partnerinin kendisine yönelik olumlu ve sevgi dolu yaklaşımlarını gözünde önemsiz hale getirerek, ilişkisinde doyum sağlayabileceği, mutlu hissedebileceği kaynakları yok saymasına sebep olmaktadır. Sonuç olarak her iki durumda da kişi, şemalarının ve/ veya bilişsel çarpıtmalarının etkisiyle, ilişkisinde var olan durumu yanlış yorumlamakta ve ilişkisinin gidişatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Dattilio, 2009; Simeone-DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015). Görüldüğü gibi erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşam pozisyonları ve bilişsel çarpıtmalar gibi diğer kuramların kavramlarıyla da birçok yönden benzerlik göstermektedir. Bu anlamda erken dönem uyum bozucu şemaların, romantik ilişki süreçleri üzerinde etki göstermesinin kaçınılmaz olduğu söylenebilmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar doğası gereği temel olarak kişilerarasıdır (Bernstein, 2005). Dolayısıyla, kişilerarası sorunların, erken dönem uyum bozucu şemaların tetiklenmesi halinde ortaya çıkan acı verici duyguları yönetmek için kullanılan uyumsuz stratejiler sonucu ortaya çıktığı söylenebilmektedir. Böylece, Şema Terapiye göre erken dönem uyum bozucu şemalar, erken dönem olumsuz etkileşim yapılarını yansıtmakta ve yaşamın sonraki dönemlerinde kişilerarası zorluklara yol

açmaktadır (Thimm, 2013). Bu olumsuz etkileşim yapıları akran ilişkileri ve sosyal ilişkiler üzerinde negatif bir etki yaratmakla birlikte, eş seçimi, duygusal ihtiyaçlar, hissedilen çekim ve duyguların yoğunluğu gibi faktörler, romantik ilişkileri erken dönem uyum bozucu şemaların öncelikli etki alanı haline getirmektedir.

İnsanların çoğu sevdikleri veya sevmedikleri ve hoşlanmadıkları kişilerin, durumların neler olduğu konusunda açık bir görüşe sahiptir. Ancak romantik partner seçiminde başka güçler devreye girebilmektedir. Bir kişiye duyulan çekim ve o kişiden etkilenme yoğunluğu kimi zaman kişilerin psikolojik farkındalıklarının dışında gelişebilmektedir. Kişinin gelişim süreci içerisinde hangi duyguların ifade edilmesinin sakıncalı olduğu veya hoş görülmediği; öfke, üzüntü, suçluluk ve utanç gibi duyguların çocukluk döneminde nasıl karşılandığı, yetişkinlik dönemi romantik partner seçiminde önemli bir yer tutmaktadır (Stevens ve Roediger, 2017). Gelişim süreci içerisindeki bu tarz faktörler, zaman zaman ilişki içerisinde çatışmalara yol açabilecek, kişinin kaynağını tanımlayamadığı duygu, düşünce ve davranışlara sebep olabilmektedir (Bkz. Tablo 2.). Bu durumda yapılması gereken çocukluk yaralarının fark edilmesi ve iyileştirilmesidir (Stevens ve Roediger, 2017). Çocukluk yaralarına ilişkin farkındalığın sağlanamaması, şemaların tekrar tekrar kendilerini kanıtlamak için uygun ortamlar yaratması ve şema iyileşmesinin daha güç bir hale gelmesine yol açmaktadır.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

Başarısızlık

1. Ayrılırsam başka birini bulamayabilirim.
2. Ben ilişkileri sürdüremiyorum.
3. Bu ilişki benim yüzümden bitti.
4. Bir daha asla doğru düzgün bir ilişki yürütemeyeceğim.
5. Kesin benden daha iyi bir sevgili bulacak.
6. Bütün arkadaşlarım evlenecek, ben yalnız kalacağım.
7. İlişki kuramıyorum.
8. İnsanlar problem bende diye düşünecekler.
9. Eski sevgilim benden sonra kolayca birini bulabilir.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

10. Sevgilimi elimde tutmayı beceremedim.
11. Sevgilim bana çok fazla, asla onun için yeterli bir sevgili olamayacağım.
12. İnsanlar sevgilimin yanına yakışmadığımı düşünecekler.
13. Sevgilimin yanında kendimi yetersiz hissediyorum.
14. Yeterince iyi bir sevgili olabilmek için çok çabalıyorum.
15. Sevgilimle birlikte zaman geçirirken bir şeyleri eksik ya da hatalı yapmaktan çekiniyorum.

Bağımlılık/ İç İçe Geçme

1. Ayrılırsak buna dayanamam.
2. Kendi başımın çaresine bakamam.
3. Sevgilim olmadan hayatıma devam edemem.
4. Sevgilimin olmadığı zamanlarda hiçbir şey yapasım gelmiyor.
5. Tek başıma nasıl zaman geçireceğimi bilemiyorum.
6. Hayatımda sürekli birilerinin olmasına ihtiyaç duyuyorum.
7. Ayrılık sonrası yalnızlığı tolere edemiyorum, hemen yeni bir ilişkiye başlama ihtiyacı hissediyorum.

Fedakârlık/ Boyun Eğme

1. Ayrılırsam eğer sevgilim buna dayanamaz, biraz daha beklersem düzelir belki.
2. Sevgilimin ihtiyaçları daha öncelikli.
3. Sevgilimin kötü hissetmesine sebep olamam.
4. Sevgilim için her türlü fedakârlığı yapabiliyor olmam gerek.
5. İlişki demek, fedakârlık demek, sevgilimi hayattaki önceliğim haline getirmeliyim.
6. Yaptığım fedakârlıklar ne kadar iyi ve özenli bir sevgili olduğumun göstergesi.
7. Asla bencil olmamalıyım.
8. İlişkinin devam etmesi için kendi ihtiyaçlarımdan vazgeçmeye her zaman hazırım.

Kusurluluk

1. Bende bir şeyler eksik.
2. Sevgilim benimle görüşmek istemiyor.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

3. Gerçek beni gördü ve benden anında vazgeçti.
4. Sevgilim için asla değerli olamayacağım.
5. Çok fazla yakınlaşırsak, gerçekte ne kadar eksik ve yetersiz olduğumu anlar.
6. Her yönden mükemmel olmalıyım.
7. Her zaman beğenip, takdir edebileceği bir sevgili olmalıyım.
8. Girdiğimiz ortamda benden daha güzel birinin bulunması bana kendimi tehdit altında hissettiriyor.
9. Hayatında en çok beğendiği ve takdir ettiği insan ben olmalıyım.
10. Kusurlarımı gördüğü anda beni kesin terk edecek.
11. Statüsü benden daha yüksek birini bulursa, beni terk edip ona gidebilir.
12. Beni neden sevsin ki zaten?

Karamsarlık

1. Bu tarz bir ilişkiyi tekrar yaşayamayacağım.
2. Bulacaklarım hep problemlili ilişkiler olacak.
3. Ben ne yaparsam yapayım bu ilişki eninde sonunda bitecek.
4. Kesin beni aldatacak.
5. Şu an her şey iyi gidiyor olabilir ancak buna aldanmamalıyım.
6. Her şeye hazırlıklı olmalıyım.
7. Sevgilime belli bir süre ulaşamadığımda aklımda hep ayrılık senaryoları canlanıyor.

Kuşkuculuk

1. Bana haksızlık ediyor.
2. Beni kullandı.
3. Hiç ayrılmayacağımızı söylemişti.
4. Sevgilime ulaşamadığım anlarda başka birileriyle ilgilendiğini düşünüyorum.
5. Kesin beni aldatıyor.
6. Sevgilime asla tam olarak güvenemeyeceğim.
7. Sevgilime güvenmemek için çok fazla sebebim var.
8. Bütün sosyal medya hesaplarını kontrol etmem gerekiyor.
9. Kuşkularımın ne derece geçerli olduğunu kestiremiyorum.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

10. Kendimi rahatlatmak için çok fazla kanıtı ihtiyaç duyuyorum.
11. Sadece telefonda sesini duymak yetmiyor, her defasında daha fazla kanıtı ihtiyaç duyuyorum.
12. Beni sevdiğinden emin olamıyorum, sadece çıkarları için benimle birlikte olabilir.
13. Samimiyetine güvenemiyorum, her an aldatıldığım ya da kandırıldığım hissiyle baş etmeye çalışıyorum.

Duygusal Yoksunluk

1. Hiç kimse için özel olmayacağım.
2. Gerçekten ihtiyaçlarımla ilgilenen kimsem olmayacak.
3. Kimse kimseyi gerçekten sevemez.
4. Asla ihtiyacım olan ilişkiyi bulamayacağım.
5. Bana aradığım ilgiyi ve sevgiyi verebilecek kimse yok.

Onay Arayıcılık

1. Sürekli olarak beğenildiğimi duyma ihtiyacım var.
2. Beni yaptığım her işte takdir etmesine ihtiyacım var.
3. Sevgilimi hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıyım.
4. Sürekli sevgilimin onaylayacağı şekilde hareket etmem gerektiğini hissediyorum.
5. Sevgilimin gözünde kusursuz bir sevgili olmalıyım.
6. Ayrılırsak eğer aklında kötü kalmaktan korkuyorum.
7. Hoşlanmadığı bir davranışım olduğunda, gözündeki değerimin azalmasından korkuyorum.
8. Beni herhangi bir konuda eleştirmesi, kendimi güvensiz hissetmeme sebep oluyor.
9. Takdirini, onayını alamadığım zamanlarda sevildiğimi hissedemiyorum.
10. Etrafında beğendiği, takdir ettiği birilerinin olması bana kendimi yetersiz hissettiriyor.
11. Sevgilimin takdirini almadığım sürece, başarılarımdan keyif alamıyorum.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

Terk Edilme

1. Her an terk edilebilirim.
2. Mesajıma belli bir süre cevap alamadığımda aklımda beni terk edeceğine dair senaryolar canlanıyor.
3. En ufak bir tartışmamızda benden vazgeçeceğini hissediyorum.
4. Belli bir süre görüşmediğimizde aklımda ilişkiyi bitirmek istediğine dair türlü gerekçeler sıralıyorum.
5. Kendimi her an vazgeçilebilir biri olarak görüyorum.
6. Her an beni ne kadar sevdiğini duyma ihtiyacım var.
7. Terk edilmeyeceğim konusunda güvende hissetmek için çok fazla kanıtı ihtiyaç duyuyorum.
8. Gerçekten sevildiğimi hissetmek için ondan çok fazla sevgi gösterisi bekliyorum.
9. Onun için özel olduğumu hissetmekte zorlanıyorum, aşırı talepkar olabiliyorum.
10. Sıklıkla, beni terk etmeyeceğine dair onun tarafından rahatlatılmaya ihtiyaç duyuyorum.

Sosyal İzolasyon

1. Yakın ilişkilerimde nasıl davranacağımı bilemiyorum.
2. Duygusal bir ilişkiye ihtiyacım olsa da çoğunlukla yalnızlığı tercih ediyorum.
3. Sevgilimle zaman geçirmekten hoşlansam da günün sonunda tek başıma kaldığımda rahatladığımı hissediyorum.
4. İlişkiye yeterince dahil olamadığımı hissediyorum.
5. Sevgilimle aramda sürekli olarak bir kopukluk var, kendimi gerçek bir ilişkide hissedemiyorum.
6. Kendimi sevgilime açma konusunda oldukça tedirginim, paylaşımında bulunmaktan mümkün olduğunca kaçınıyorum.

Dayanıksızlık

1. İlişkim biterse eğer buna dayanamam.
2. Yalnızlıkla baş edemem.
3. Tartışma anlarında gerginliğe tahammül edemiyorum.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

4. İlişkilerimde hiçbir şey benim kontrolümde değil gibi hissediyorum.
5. Her an her şey olabilir ve ben hazırlıksız yakalanabilirim.
6. Ayrılık sonrası çok fazla üzülmemek için bağlanmaktan kaçınıyorum.
7. İlişkide sürekli olarak olası felaketlere karşı (aldatılma, terk edilme) kendimi korumaya alma ihtiyacı hissediyorum.
8. Sürekli karşılaşılabileceğim olumsuz yaşantıları düşündüğüm için ilişkimden doyum alamıyorum.

Haklılık

1. Tartışma anlarında sevgilime hak vermekte çok zorlanıyorum.
2. İlişkimize dair en doğru kararları benim verebileceğimi düşünüyorum.
3. Sevgilime karşı taviz vermekten korkuyorum.
4. İlişkide sınırlarımı korumak benim için çok önemli.
5. Eğer istek ve ihtiyaçlarımla çatışıyorsa, sevgilime anlayış gösteremiyorum.
6. İlişkilerimde önceliğin kendi ihtiyaçlarımı karşılamak olduğunu düşünüyorum.
7. İlişkilerde güçlü taraf olmak benim için çok önemli.

Yetersiz Öz Denetim

1. İlişkideki problemlerimizle ilgili konuşup tartışmak yerine kaçınmayı tercih ederim.
2. Tartışma anlarında mevcut sorunla yüzleşmek yerine konuyu değiştirmeyi tercih ederim.
3. İlişkinin ciddileşmesi beni tedirgin eder.
4. Sevgilimin bana surat asmasına tahammül edemiyorum.
5. Problemlerimizi çözmek için uğraşmak yerine, hiçbir şey olmamış gibi davranmaya devam etmeyi tercih ederim.
6. Kendi istek ve ihtiyaçlarım söz konusu olduğu sürece sevgilimin ne hissettiği çok da önemli değil.
7. İlişkinin devam etmesi benim sorumluluğumda değil.
8. İlişkimde bir problem söz konusu olduğunda çabalamam gerektiğini düşünmüyorum, eğer bitmesi gerekiyorsa biter.

Tablo 2. Romantik İlişkilerde Şema Kökenli Olası Düşünce Yapıları

Duyguları Bastırma

1. Sevgilime rahatsız olduğum konuları ifade edemiyorum.
2. Çok mutlu olduğumda veya çok üzüldüğümde bunu sevgilime yansıtamıyorum.
3. Eğer olumsuz duygularımı (öfke, kızgınlık, dargınlık) sevgilime ifade edersem, rahatsız olur ve benden uzaklaşır.
4. İlişkilerimde kontrolümü kaybetmemek benim için çok önemli.
5. Sevgilime zayıf yanlarımı ve kırılganlığımı yansıtmamam gerekiyor.

Yüksek Standartlar

1. Vasat bir ilişkim olmasındansa yalnız kalırım daha iyi.
2. Sevgilimin statüsü benim statüme uygun olmalı.
3. Girdiğimiz ortamlarda en beğenilen çift olmak benim için önemli.
4. Sevgilimin herkes tarafından beğenilmesi ve onaylanması gerekiyor.
5. İlişkimin kusursuz bir şekilde yürümesi gerekiyor.
6. İlişkime dair eleştirilere tahammül edemiyorum.
7. Sevgilimin beni herhangi bir konuda eleştirmesine tahammül edemiyorum.
8. Beklentilerimi karşılamadığı takdirde sevgilime karşı aşırı eleştirel olabiliyorum.

Cezalandırıcılık

1. Bana karşı hatalı davrandığında sevgilimi affetmekte çok zorlanıyorum.
2. İstemediğim/ hoşlanmadığım bir şey yaptığında sevgilimi bir şekilde (telefonlara çıkmamak, tavırlı davranmak, günlerce konuşmamak vs.) cezalandırma ihtiyacı hissediyorum.
3. Sevgilimin hoşlanmadığı şekilde davrandığımda yoğun vicdan azabı çekiyorum ve o bana herhangi bir şey söylemese dahi ben bir şekilde (sürekli olay üzerine düşünmek, her an alttan alma ihtiyacı hissetmek vs.) kendimi cezalandırıyorum.
4. Sevgilimin bana haksızlık ettiğini düşündüğüm durumlara karşı oldukça hassasım.
5. İlişkimde hatalı davranmamak için çok çabalıyorum ve aynı özeni karşı taraftan da bekliyorum.

Tablo 2’de görülen olası düşünce yapıları, insanların hayatları süresince ilişkilerinde sürekli olarak tekrarlayan bir takım durumlara sebep olabilmektedir. Bu tekrarlamalara yönelik çeşitli açıklamalar bulunmaktadır. Örneğin Freud, tekrarlayan ve bir şekilde kompulsif bir hal alan davranışları gözlemlemiş ve bunun yetişkinlerin daha sonra senaryoyu değiştirmeye yönelik bir umutla birlikte çocuklukta travmatik anıları tekrar etme eğilimi olduğunu öne sürmüştür (Freud, 2001). Birincil travmanın sebebi ihmal edilme, şiddet görme, terk edilme ya da istismar olabilirken, kişi aynı anda bu faktörlerden bir kaçına birden de maruz kalmış olabilir. Örneğin alkolik bir baba yüzünden çocukluğunda sürekli olarak utanç verici olaylar yaşayan ve hayal kırıklığına uğrayan bir kadın, eski travmalarını tekrarlamak için yüksek risk taşıyan bir eş seçebilmektedir. Travmayı tekrarlamak bu döngüden çıkmaktan daha kolay görünebilmektedir (Stevens ve Roediger, 2017).

İnsanların bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde şemalarını sürdüren biçimde davranma eğilimleri, diğer kişilere yönelik duygusal ve cinsel çekimlerinin, genellikle o kişilerin harekete geçirdikleri şemalardan kaynaklandığına işaret etmektedir. Örneğin bir kişiye soğuk ve güçlü bir tipin çekici gelmesi, aslında kişinin sevgi, şefkat ve ilgi ihtiyacının kaçınılmaz olarak görmezden gelineceğine yönelik beklentisini yani Duygusal Yoksunluk Şemasını yansıtır olabilmektedir. Buna benzer biçimde insanlar, şemalarının etkinleşmesine ve sürmesine yol açan, bilinçdışı düzeyde yüksek kimya yaratan eşler seçme eğiliminde olabilmektedir. Duygusal Yoksunluk Şemasını tetikleyen mesafeli bir eş, Terkedilme Şemasını tetikleyen güven yönünden istikrarsız bir eş, Kuşkuculuk Şemasını tetikleyen tacizkar bir eş, Boyun Eğicilik Şemasını tetikleyen talepkar bir eş veya Başarısızlık Şemasını tetikleyen eleştirel bir eş bu duruma örnek olarak gösterilebilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

Kimyayı oluşturan etkenler tutku, anlık etkilenme, partnerin idealleştirilmesi ve arzu edilen partnerin uygun olmama olasılığıdır. Bu kimya aynı zamanda kişinin çocukluk yaşantıları süresince edinmiş olduğu şemalarının aktive olmasıyla birlikte de ortaya çıkabilmektedir. Hatta kişiler çoğunlukla birbirlerini çocukluklarından tanıdık gelen duyguları veya endişe veren durumları yeniden deneyimleyerek, mevcut şemalarına dayanarak seçmektedirler. Bu duruma Şema Terapi, kişinin kendisine tanıdık gelen duruma, olaya veya kişiye yönelme eğilimi olduğu şeklinde bir açıklama getirmekte ve

bu şekilde şema temelli davranışları yaşam tuzakları olarak görmektedir (Stevens ve Roediger, 2017).

Şema kimyasıyla eşleşen çiftler uyumlu görünebilmekle birlikte uzun vadede işlevsel olmayan bir ilişki içerisinde sıkışıp kalabilmektedirler. Örneğin çocukluğunda babası tarafından fiziksel istismara uğrayan bir kişinin yetişkinlik hayatında kendisini fiziksel, duygusal veya cinsel anlamda istismar etme ihtimali olan eşlere çekim duyma ihtimali oldukça yüksektir. Bu durumda Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma şemasına sahip bir kişiyle Cezalandırıcılık şemasına sahip bir kişi, şema kimyasının tetiklenmesi sonucu karşılıklı olarak çocukluk yaşantılarından tanıdık gelen yapıda bir ilişkiye dahil olma eğilimi gösterebilmektedirler. Buna benzer olarak, Terk Edilme şeması ve Bağımlılık şeması; Haklılık şeması ve Boyun Eğicilik şeması; Duygusal Yoksunluk şeması ve Yetersiz Öz Denetim şeması; Kusurluluk şeması ve Yüksek Standartlar şeması, Dayanıksızlık şeması ve Kendini Feda şeması birbirleriyle yüksek kimya yaratma ihtimali olan şema ikilileridir. Şema kimyasıyla bir araya gelen çiftler her ne kadar uyum içerisinde görünse de eşlerden biri mevcut şema yapısını değiştirmeye başladığında ilişkide çatışmaların görünmesi kaçınılmazdır (Stevens ve Roediger, 2017).

İlişkilerdeki şema kimyaları her zaman ilişkinin başından itibaren kendini belli etmemekle birlikte eşler ilişki süreci içerisindeyken şemalarının tetiklendiğini hissettikleri dönemler geçirebilmektedirler. Bu dönemler çoğu zaman ilişki için yıkıcı bir etki yaratmaktadır. Şema Terapi, şemaların tetiklendiği ve ilişkinin zarar görmeye başladığı bu dönemlerde yaşanan olayların, kişinin daha önceki ilişkilerinde de benzer şekilde yaşanmış olabileceğini ve hatta bu olaylardaki bir takım özelliklere, kişinin çocukluk döneminde ebeveynlerinden en az birinde denk gelmiş olabileceğini söylemektedir (Stevens ve Roediger, 2017).

Romantik ilişkilerde şemaların tetiklendiği veya şema kimyası sebebiyle yoğun duyguların yaşandığı durumlar oldukça önem teşkil etmektedir. Şema Terapi, bu gibi anları şema yoğunluğunu azaltıp, karşılıklı bilinçli bir ilişki zemini oluşturmak adına bir müdahale noktası olarak görmektedir. Bu müdahale noktasında kişiden, ilişkilerde her zaman üstlendiği spesifik bir rolün varlığını, aktive haldeki şemalarını, şema eşleşmesinden kaynaklı etkileşimleri ve bu eşlemenin hem kendisi hem de partneri için

sağladığı ikincil kazançları sorgulaması beklenmektedir. Bu sorgulamalar sayesinde kazanılan şema farkındalığı, kişinin ilişkilerinde etkili olan faktörleri daha iyi tanıyabilmesine olanak sağlamaktadır (Stevens ve Roediger, 2017).

Sonuç olarak, mizacın da etkisiyle birlikte, kişilerin çocukluktan itibaren kurdukları ilişkiler aracılığıyla bir kendilik algısı oluşturdukları ve erken dönem uyum bozucu şemaların, bu algının oluşumunda oldukça etkin bir rol oynadığı görülmektedir. Dolayısıyla, kendilik algısının kişilerarası ilişkilerdeki önemi düşünüldüğünde, erken dönem uyum bozucu şemaların, yakın ilişkilerde bir takım zorluklara yol açabileceği söylenebilir. Öyle ki, kişi mevcut şemaları sebebiyle, travmalarını tetikleyebilecek ve/veya olumsuz kendilik algısını kanıtlayabilecek partnerler seçebilmekte; yakın ilişkilerinde yaşadığı problemleri şemaları çerçevesinde anlamlandırabilmekte ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri kullanabilmektedir. Şema Terapi, bu gibi romantik ilişki problemlerinde, çiftlerin hangi şemalarının tetiklendiği ve hangi ihtiyaçlarının karşılanmayı beklediği konusunda farkındalık sağlayarak, bireylere yardımcı olabilmektedir.

2.4.İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak erken dönem uyumsuz şemalar ve beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler kapsamında ele alınan değişkenlerle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan çeşitli araştırmalar ve bu araştırmalarda elde edilen bulgular, geçmişten günümüze kronolojik sıra ile sunulmuştur. Araştırmaya dair konu bütünlüğünü sağlamak amacıyla, bu bölüm içerisinde, erken dönem uyum bozucu şemalarla yapısal olarak benzerlik gösteren bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar gibi faktörlere ilişkin yapılan araştırmalara da yer verilmiştir.

2.4.1. Konu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Raymond Knee (1998), romantik ilişkilere kader yönelimli yaklaşımla, gelişimsel yaklaşımı karşılaştırmıştır. Araştırma örneklemini, 118 erkek, 147 kadın olmak üzere toplam 265 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, romantik ilişkilerde kadere inanan kişilerin, partnerleriyle kurdukları yakınlığa yönelik doyumlarının daha yüksek ve ilişki sürelerinin daha fazla olduğunu, ancak ilişkilerindeki stres faktörleriyle

baş ederken çoğunlukla kaçınma yöntemlerini kullandıklarını ve ilişkinin bitimiyle ilgili daha az sorumluluk aldıklarını göstermektedir. Romantik ilişkilere gelişimsel açıdan bakan kişilerin ise, ilişkilerin zamanla gelişip işlenebileceğini düşündükleri ve ilişkilerindeki stres faktörleriyle baş ederken ilişkiyi sürdürmeye yönelik yapıcı stratejiler kullandıkları görülmektedir.

Langhinrichson- Rohling, Palarea, Cohen ve Rohling (2000), yaptıkları araştırmada, romantik ilişki bitimi sonrası istenmeyen aramalar ve mesajlar gibi takip davranışlarının belirleyicilerini incelemiştir. Araştırma örneklemini, anlamlı bir romantik ilişki deneyimi olan, 120 terk edilen ve 162 ilişkiyi sonlandıran olmak üzere toplam 282 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, ilişkiyi bitiren ve terk edilen gruplar için ayrı olarak incelenmiştir. İlişkiyi bitiren gruba bakıldığında, eski partnerlerinin güvensiz ve kaygılı bağlanma gösterdiğini belirten kişilerin, diğerlerine göre daha fazla istenmeyen takip davranışına maruz kaldığı görülmüştür. Terk edilen gruba bakıldığında ise, kendilerini bakım ve destek arayan kişiler olarak tarif eden ve sahiplenici ve bağımlı aşk stili sergileyen kişilerin daha fazla istenmeyen takip davranışı sergiledikleri görülmüştür.

Kikuchi ve Snell (2002), üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki kontrol eğilimleri ile aile özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 72 erkek, 68 kadın olmak üzere, toplamda 140 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,1'dir. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Aile Ortamı Ölçeği (AOÖ) ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ) kullanılmıştır. ÇBİÖ'nün içsel ilişki kontrolü ve dışsal ilişki kontrolü boyutları ve AOÖ'nün bağlılık, dışavurumculuk, çatışma, bağımsızlık, başarı oryantasyonu, kültürel oryantasyon, aktif dinlenme oryantasyonu, ahlaki- dini vurgu, organizasyon ve kontrol olmak üzere 10 alt boyutu arasındaki korelasyona bakılmıştır. Araştırma sonuçları, yakın ilişkilerde dışsal ilişki kontrollü olmakla aile üyeleri arasında çatışma yaşanması ve aile üyelerinin başarı odaklı olması arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ancak içsel ilişki kontrollü olmakla aile özellikleri arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuşlardır.

Stackert ve Bursik (2003), yetişkin bağlanma stillerindeki bireysel farklılıklarla, ilişkilere özgü irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiyi ve birey tarafından doğrulanan irrasyonel ilişki inançlarının, gerçek ilişki memnuniyetsizliğiyle ilişkisini

araştırmışlardır. Araştırma örneklemini 118 erkek ve kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, kaygılı- kararsız ve kaçınan özellikteki güvensiz bağlanma stillerini gösteren bireylerin, güvenli bağlanma sağlamış olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla irrasyonel inanç doğruladıklarını göstermektedir. Buna ek olarak, güvensiz bağlanma stiline ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan *anlaşmazlık yıkıcıdır* boyutunun ilişki doyumunu azaltan faktörler olduğu da araştırma sonuçları arasındadır.

Messman Moore ve Coates (2007), çocukluk duygusal istismarının, yetişkinlerdeki kişilerarası çatışmalar üzerindeki etkisinde erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma örneklemini üniversite öğrencisi 382 kadın oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, duygusal istismar ve yetişkin ilişkilerindeki çatışma arasındaki ilişkide kötüye kullanılma, terk edilme ve kusurluluk olmak üzere üç erken dönem uyumsuz şemanın aracılığı bulunduğunu ortaya koymaktadır. Kötüye kullanılma şeması ve kişilerarası çatışma arasındaki ilişkide aşırı uyum sağlama, sosyal izolasyon ve davranışları kontrol etme olmak üzere kişilerarası davranışların üç yapısı aracı rol oynamaktadır. Bulgular, çocukluk psikolojik istismarının uzun süreli etkisini desteklemekte ve psikolojik istismarın etkilerinin erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla devam ettiğini göstermektedir.

McDermott (2008), yaptığı araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri, depresyon ve kaygı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini mevcut durumda ilişkisi bulunan 47 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, kuşkuculuk, duyguları bastırma, haklılık ve yetersiz öz denetim şemalarının, ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir.

Gaffey (2009), yapılan araştırmalarda çocuklukta kötü muamele deneyimi ile romantik ilişki problemlerinin birbiriyle ilişkili bulunduğunu ancak bununla ilgili mekanizmaların belirsizlik taşıdığını öne sürerek giderek artan çocukluk dönemi kötüye kullanımı ile genç yetişkin romantik ilişki işlevi arasında aracılık ettiği varsayılan duygu düzensizliği ve erken dönem uyum bozucu şemaları da içeren bir modeli incelemiştir. Araştırma örneklemini 727 kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde katılımcılar, çocuğa yönelik kötü muameleyi, duygu düzensizliğini, erken dönem uyum bozucu şemaları ve romantik ilişkilerde bağlanmayla ilişkili kaçınma ve

kaygıyı değerlendiren geriye dönük envanterleri tamamlamışlardır. Araştırma bulguları, çocuğa yönelik giderek artan kötü muamelenin, bağlanma kaygısının önemli belirleyicilerinden olan erken dönem uyum bozucu şemaların ve duygu düzensizliğinin önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, duygusal düzenleme becerileri eğitiminin, çocuklukta kötü muameleyle maruz kalmış yetişkinlerle çalışırken uygulanan müdahalelere dahil edilmesinin bağlanma kaygısını azaltabileceği ve romantik ilişkilerde sağlıklı işlevselliği artırabileceği öne sürülmüştür.

Yousefi, Etemadi, Bahrami, Ahmadi ve Sadat Fatehi (2010), boşanmanın bir yordayıcısı olarak, evlilik ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaları incelemiştir. Araştırma örneklemini, boşanmak üzere başvuruda bulunmuş 150 ve boşanma sürecinde olmayan 155 çift oluşturmuştur. Boşanma sürecindeki katılımcılar, mahkemeye başvurmuş olan çiftler arasından ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle; boşanma sürecinde olmayan çiftler ise tesadüfi kademeli örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Her çifte erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek üzere Young Şema Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, kuşkuculuk ve kötüye kullanıma, yüksek standartlar ve duyguları bastırma şemalarının boşanma üzerinde anlamlı düzeyde belirleyici bir rolü olduğunu göstermektedir.

Roelofs, Lee, Ruijten ve Lobbestael (2011), ergenlerin akranlarıyla ve ailesiyle kurduğu bağlanma ilişkisinde hangi erken dönem uyum bozucu şemaların veya şema alanlarının aracı rolü olduğunu belirlemeyi amaçladıkları bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma örneklemini 12-18 yaş aralığında 222 ergen oluşturmuştur. Araştırma bulguları, Ayrılma ve Reddedilme ve Diğeri Yönelimlilik şema alanlarının bağlanma ilişkisinin kalitesi ve depresyon belirtilerinde aracı rolü olduğunu göstermektedir. Daha spesifik olarak, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma ve Sosyal İzolasyon şemalarının ebeveyne güven ve depresif semptomları arasında; Sosyal İzolasyon ve Kendini Feda şemalarının akranlara yabancılaşma ve depresif semptomları arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, ergenlerde depresyon tedavisinde bağlanma ilişkileriyle birlikte erken dönem uyum bozucu şemaların değişimine de odaklanılması gerektiği önerilmiştir.

Simard, Moss ve Pascuzzo (2011), yetişkin ve çocuk bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma, 15 yıllık

boylamsal bir çalışma olarak tasarlanmış ve 60 katılımcı ilk olarak altı, ikinci olarak 21 yaşında olmak üzere toplamda iki defa gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanan akranlarına oranla, güvensiz kaygılı yetişkin bağlanma stilinde ya da güvensiz kaygılı çocuk bağlanma stilindeki genç yetişkinlerde, erken dönem uyum bozucu şemaların oranının daha yüksek olduğunu ancak bu farklılığın şemaların herhangi bir alanında spesifik olarak daha yoğun olmadığını göstermektedir.

Gay, Harding, Jackson, Burns ve Baker (2013), teorik ve deneysel araştırmaların ileri sürdüğü, kadınların çocukluk duygusal istismarı deneyimi ile yetişkinlik hayatında eş şiddetine ve kötü muameleye maruz kalmaları arasında, bağlanma stilini ve erken dönem uyum bozucu şemaları da içeren bir ilişkinin olabileceği görüşünden hareketle, güvensiz bağlanma ve erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk duygusal istismarı ile eş şiddetine maruz kalma arasındaki aracı rolünü inceleyen bir model test etmişlerdir. Araştırma örneklemini 396 kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan regresyon analizleri sonucunda kurulan hipotezlere karşıt olarak tek aracı değişkenin Ayrılma ve Reddedilme şema alanı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, duygusal istismar ve eş şiddeti geçmişi olan kadınlarla çalışırken erken dönem uyum bozucu şemaların incelenmesinin klinik açıdan yararlı olacağı görüşü ifade edilmiştir.

Thimm (2013), yaş ortalaması 40,3 olan, 78'i kadın toplamda 106 ayakta tedavi gören psikiyatrik hastadan oluşan örneklem grubuyla, erken dönem uyum bozucu şemalar ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Korelasyonel analizlerin sonucu, tüm Young Şema Ölçeği boyutlarının, beklendiği üzere, kişilerarası problemlerle genel olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Şema Terapi Teorisiyle uyumlu olarak, mevcut çalışma, erken dönem uyum bozucu şemalar ile kişilerarası problemlerin yakın olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Döngüsel analiz sonuçları, erken dönem uyum bozucu şemaların, çeşitli uyumsuz kişilerarası davranışla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.

Hatamii ve Fadai (2015), boşanmak isteyen kadınların yakınlık, evlilik çatışması ve erken dönem uyum bozucu şemalarında Şema Terapinin etkililiğini ölçen bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmada yöntem olarak tek denekli araştırma modeli kullanılmış ve aile mahkemelerine yönlendirilen çiftlerden boşanma davası açan üç kadın seçilmiştir. Araştırma bulguları, Şema Terapinin eşler arasında yakınlığın

artmasında, evlilik çatışmasının ve erken dönem uyum bozucu şemaların azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Abbas (2016), evli çiftlerde evlilik doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 25-45 yaş aralığındaki 100 erkek ve 100 kadın olmak üzere toplamda 200 kişi oluşturmuştur. Yapılan regresyon ve t testi analizleri sonucunda Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Kusurluluk ve Utanç ve Duyguları Bastırma şemaları ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Hosseini, Rahimi ve Nouri (2016), romantik ilişkisi olan kadın öğrencilerin ruh sağlığı seviyeleri üzerinde sosyal desteğin ve erken dönem uyum bozucu şemaların etkisini inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma örneklemini en az üç aylık romantik ilişkisi olan 170 kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Analiz yöntemi olarak betimsel istatistikler, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Aşamalı Regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları, Kötüye Kullanılma şemasıyla erkek arkadaş desteği arasında negatif; Yüksek Standartlar şemasıyla kız arkadaş desteği arasında pozitif ve aile desteği ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, İç İçe Geçme, Kusurluluk, Duygusal Yoksunluk ve Terk Edilme şemalarının, romantik ilişkisi olan kadınların ruh sağlığını %32 oranında açıkladığı görülmektedir.

Mouchan, Bahmani ve Askari (2016), romantik ilişki yıkımı sonrası duygusal çöküntü belirtilerini azaltmada şema terapinin etkililiğini ölçen bir araştırma yapmışlardır. Araştırma örneklemini, 16 oturumluk bireysel şema terapi oturumlarına katılabilecek, duygusal çöküntü belirtilerinden kurtulmak için üniversite psikolojik danışma birimine başvuran, 18-28 yaş aralığında, en az altı aylık ilişki geçmişi bulunan ve ilişki bitiminin üzerinden en az altı ay geçmiş olmasına rağmen klinik semptomları hala devam eden 3 kadın katılımcı oluşturmuştur. İlişkinin bitme sebebinin kişinin kendi isteği ya da karşılıklı anlaşma sonucu olmaması, kişinin bir başkasıyla ilişki içerisinde bulunmaması, Love Trauma Inventory'den almış olduğu puanın 20'den fazla olması ve madde kullanımının olmaması da örneklem seçim kriterleri arasındadır. Love Trauma Symptom Inventory terapi süreci boyunca, dördüncü, sekizinci, on ikinci ve on

altıncı oturumlarda ve terapi bitiminden sonraki ilk üç ay süresince her ay uygulanmıştır. Veriler, grafik değişiklikleri, klinik anlamlılık ve gelişim yüzdesi endeksiyle analiz edilmiştir. Sonuçlar, 16 oturumluk şema terapi sürecinin romantik ilişki yıkımı sonrası duygusal çöküntü belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Khatamsazi, Forouzandeh ve Ghaderi (2017), evli kadınlarda evlilik ilişkisinin kalitesi ve evlilik doyumu üzerinde şema terapinin etkililiğini ölçmek üzere ön test, son test ve kontrol grubunu içeren bir araştırma yürütmüşlerdir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak, danışma ve çalışma merkezlerinden 30 katılımcı seçilmiş ve rastgele test ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubu her hafta iki defa olmak üzere her biri ortalama 45 dakika süren şema odaklı yedi oturumluk bir terapi görmüş, ancak kontrol grubu hiçbir terapi görmemiştir. Araştırma bulguları, müdahale sonrası evlilik doyumu ve evlilik ilişki kalitesi ölçümleri için kontrol ve deney grubu arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, şema terapi, evlilik doyumunu ve evlilik ilişkisinin kalitesini artırmada etkili bulunmuştur.

Yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında, romantik ilişkilerle ilgili çoğunlukla, ilişki doyumu, ilişki kalitesi, evlilik doyumu, evlilikte çatışmalar, ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerde istenmeyen davranışlar, romantik ilişkilerde başlama, sürdürme ve bitirme sorunları gibi başlıkların ele alındığı görülmektedir. Romantik ilişkilere dair bu başlıkların ise, aile etkisi, bağlanma stilleri, bilişsel çarpıtmalar, erken dönem uyum bozucu şemalar ve çocukluk yaşantıları kapsamında incelendiği söylenebilir. Genel olarak araştırma bulgularına bakıldığında, güvensiz bağlanma stillerinin, erken dönem uyum bozucu şemaların ve bilişsel çarpıtmaların ilişki doyumunu ve romantik ilişkilerde yapıcı başa çıkma yöntemlerini negatif yönde yordadığı ve bu yapıların romantik ilişkilerde istenmeyen takip davranışı ve duygusal çöküntü gibi durumları tetiklediği görülmektedir.

2.4.2. Konu İle İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar

Sarı (2008), yaptığı araştırmada, bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 296

kadın, 138 erkek olmak üzere toplam 434 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, kaygılı bağlanmanın, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlardan aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını pozitif yönde yordadığını; kaçınan bağlanma stiline ise, romantik sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını pozitif, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise negatif yönde yordadığını göstermektedir. Ayrıca, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu pozitif yönde; kaçınan ve kaygılı bağlanma ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ise ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı da araştırma sonuçları arasındadır.

Caner (2009), evli bireylerde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkileri ve erken dönem uyum bozucu şemaların algılanan ebeveynlik biçimleri ve eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı bir rolünün olup olmadığını incelediği bir araştırma yürütmüştür. Yapılan regresyon analizleri sonucunda anneye ilişkin algılanan Aşırı Koruyucu/ Evhamlı, Küçümseyici/ Kusur Bulucu ve Cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya ilişkin algılanan Aşırı Koruyucu/ Evhamlı, Küçümseyici/ Kusur Bulucu ve Değişime Kapalı/ Duyguları Bastıran ebeveynlik biçimlerinin eşe yönelik değerlendirmelerde Bağımlılık, Kopukluk, Kontrolçülük boyutlarını yordadığı görülmüştür. Erkeklerde ebeveynin Aşırı Koruyucu/ Evhamlı olarak algılanmasının eşin güvenilebilir olarak değerlendirilmesinde yordayıcı olduğu görülmüştür. Kopukluk/ Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanlarının eşe yönelik değerlendirmelerde Bağımlılık, Kopukluk, Kontrolçülük boyutlarını yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rollerini ortaya koymak amacıyla yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise, şema alanlarının algılanan ebeveynlik biçimleri ile eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı bir rolünün olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, bulgular evlilikte ilişki biçimlerinin algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olabileceğini göstermiş; şema alanlarının algılanan ebeveynlik biçimleri ve eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı rolü olabileceği görülmüştür.

Babuçcu (2014), evli bireylerde eş kabul reddi ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şema alanlarının aracı rolünü incelediği bir araştırma yürütmüştür. Araştırma örneklemini 23-75 yaş aralığındaki 228 evli birey oluşturmuştur. Araştırma bulguları, hatırlanan çocukluk dönemi ebeveyn reddiyle, algılanan eş reddi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu; ebeveyn reddinin kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar olmak üzere bütün şema alanlarıyla ilişkili olduğunu; algılanan eş reddinin ise kopukluk ve reddilmişlik, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünün incelendiği analizler ise kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının çocukluk döneminde hem anneden hem de babadan algılanan red ile evlilikte eşten algılanan red arasında aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Eşici (2014), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve psikolojik ihtiyaçlarının, romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini bir model çerçevesinde incelemek üzere bir araştırma yürütmüştür. Araştırma örneklemini yaşları 18-25 aralığında değişen 461 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, araştırma kapsamında geliştirilen Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini açıklayan modelde en güçlü yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bulgulara bakıldığında Zedelenmiş Otonomi ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarının romantik ilişki kalitesini negatif yönde yordadığı, Ayrılma ve Reddedilme, Yüksek Standartlar ve Diğeri Yönelimlilik şema alanlarının romantik ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde yordamadığı ve kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide Zedelenmiş Otonomi şema alanı ile Zedelenmiş Sınırlar şema alanının aracı rolü olduğu görülmektedir.

Tortamış (2014), evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinin romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimini ne ölçüde yordadığını incelemek ve işlevsel olmayan ebeveynlik biçimleri ile romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü değerlendirmek amacıyla bir araştırma yürütmüştür.

Araştırma örneklemini kartopu yöntemi ile ulaşılan 208 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3, Young Ebeveynlik Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve Aldatma Eğilimi Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan regresyon analizleri sonucunda kadınlarda zedelenmiş özerklik şema alanı, anneye dair algılanan koşullu/ başarı odaklı ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan koşullu başarı odaklı ebeveynlik biçiminin romantik kıskançlık düzeyini yordadığı; erkeklerde ise romantik kıskançlık düzeyi ile sadece anneye dair algılanan koşullu/ başarı odaklı ebeveynlik biçiminin ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınlarda aldatma eğilimini kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, anneye dair algılanan aşırı izin verici/ sınırsız ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan aşırı izin verici/ sınırsız ebeveynlik biçimi yordarken; erkeklerde aldatma eğilimi, zedelenmiş özerklik, anneye dair algılanan aşırı izin verici/ sınırsız ebeveynlik, babaya dair algılanan aşırı izin verici ve cezalandırıcı ebeveynlik ile ilişkili bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda ise, kadınlarda kuralcı/ kalıplı ebeveynlik, aşırı koruyucu/ evhamlı ebeveynlik, cezalandırıcı ebeveynlik ile romantik kıskançlık düzeyi arasındaki ilişkide zedelenmiş özerklik şema alanının; kadınlarda aşırı koruyucu/ evhamlı ebeveynlik ile romantik kıskançlık düzeyi arasındaki ilişkide ise zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolü olduğu görülmüştür. Son olarak, kadınlarda aşırı izin verici/ sınırsız ebeveynlik ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile zedelenmiş özerklik alanının aracı bir rolü olduğu bulunmuştur.

Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015), yaptıkları araştırmada, cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki durumu, ilişki süresi gibi sosyo-demografik değişkenler ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve ilişki algısının ilişki doyumunu yordamadaki katkılarını incelemiştir. Araştırma örneklemini 299 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarının, ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını; aşırı beklentiler alt boyutunun ise ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Buna ek olarak, dini değerler, iletişim, arkadaş ilişkileri ve aile ilişkileri alt boyutlarından alınan puan arttıkça, ilişki doyumunun da arttığı görülmektedir.

Şahin (2015), yaptığı araştırmada erken dönem uyumsuz şemalarla ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 20-40 yaş arasında, mevcut durumda ilişkisi olan 100 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, yetersiz özdenetim şemasının, seçeneklerin niteliği alt ölçeğini pozitif yönde yordadığını, kusurluluk ve iç içe geçme şemasının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını, kendini feda şemasının yatırım boyutunu pozitif yönde yordadığını ve son olarak, onay arayıcılık, haklılık ve cezalandırıcılık şemalarının ilişki istikrarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yiğit ve Çelik (2016), erken dönem uyum bozucu şemalar ile yetişkinlik dönemi romantik ilişki doyumu arasında bulunan ilişkiden ve erken dönem olumsuz yaşantılar sonucu şekillenen bireyin kendilik algısının ve kişilerarası tarzlarının da ilişki niteliğini etkilediği görüşünden hareketle ilişki doyumunu erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirdikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma örneklemini 17-54 yaş aralığındaki 434 evli veya romantik ilişkisi olan birey oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, Kişilerarası Tarzlar Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, ilişki doyumunu, romantik ilişkisi olan bireylerde kopukluk şema alanının; evli olan bireylerde ise ilişki süresi ve kopukluk şema alanının olumsuz yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca kopukluk şema alanındaki artışla birlikte ilişki doyumunun düştüğü ve yetişkin romantik ve evlilik ilişkilerinde kopukluk şema alanının temel bir rol oynadığı görülmüştür.

Yurtiçinde romantik ilişkilere yönelik yapılan araştırmalarda çoğunlukla, ilişki doyumu, ilişki istikrarı, eşe yönelik değerlendirmeler, kıskançlık ve romantik ilişki kalitesi değişkenlerinin ele alındığı ve bu değişkenlerin, bağlanma boyutları, akılcı olmayan inançlar, ebeveyn etkisi ve erken dönem uyum bozucu şemalarla olan ilişkisinin incelendiği söylenebilir. Yurtdışında yapılan araştırmalara paralel olarak, yurtiçinde yapılan araştırmaların sonuçları da, yıkıcı çocukluk yaşantılarının ve akılcı olmayan inançların, romantik ilişki problemlerinin oluşumunda etkisi olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, bireyin geçmiř yařantılarından edindiđi, bađlanma stili, dűřünce kalıpları, řemaları vb. őrüntülerin, yetiřkinlik hayatında kurduđu iliřkilerde etkin bir rol oynadıđı gőrűlmektedir. Bu anlamda, çocukluk yařantılarının, romantik iliřkiler űzerindeki etkisinin detaylı bir incelemesinin gerekli olduđu sűylenbilir. Bu dođrultuda bu arařtırmanın konusunu da geçmiř yařantılardan edinilen řemalarla, romantik iliřki eđilimleri arasındaki iliřkiyi ortaya çıkarmaktır.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarıyla, romantik ilişki boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelleri de, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ veya derecesini herhangi bir etkileme girişiminde bulunmadan belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür araştırmalar, önemli insan davranışlarını açıklamak veya olası sonuçları yordamak gibi iki temel amaca hizmet etmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 öğretim yılı güz yarısında Ege Üniversitesi'nin farklı lisans programlarına devam eden ve en az altı aylık romantik ilişki geçmişi olan 334 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,63'tür. Örneklem oluşturulurken, küme örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Kümelere göre örnekleme yönteminde evren küme adı verilen gruplara ayrılır, her küme bir örnekleme birimi olarak tanımlanır. Tesadüfi olarak seçilen kümeler bir araya getirilerek örneklem oluşturulur (Pituch ve Stevens, 2015). Küme örneklemede, evrende ya da alt evrende eşit seçilme şansı, elemanlar yerine, içindeki tüm elemanları ile birlikte kümelerindir.

Tablo 3'de gösterildiği üzere, araştırma örneklemini 227 kadın ve 103 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Dört katılımcının cinsiyet bilgisine ulaşılamamıştır. Örneklem Diş Hekimliği, Eczacılık, İletişim, Fen ve Eğitim

Fakülteleri dahil edilmiştir. 196 katılımcı, mevcut durumda devam eden bir ilişkisi olduğunu ifade ederken, 138 katılımcının mevcut durumda bir ilişkisi bulunmamaktadır. Katılımcıların geçmişteki ve mevcut durumdaki en uzun ilişki sürelerine bakıldığında, %33,8'inin 6- 12 ay aralığında; %27,2'sinin 1- 2 yıl aralığında; %28,7'sinin 2- 4 yıl aralığında ve %10,2'sinin ise 4 yıldan fazla bir süredir romantik ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler

Değişken	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	227	68
Erkek	103	30,8
Fakülte		
Diş Hekimliği	52	15,6
Eczacılık	24	7,2
İletişim	81	24,3
Fen	108	32,3
Eğitim	69	20,7
Devam Eden İlişki		
Var	196	58,7
Yok	138	41,3
En Uzun İlişki Süresi		
6-12 ay	113	33,8
1-2 yıl	91	27,2
2-4 yıl	96	28,7
4 yıldan fazla	34	10,2

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak öğrencilerin erken dönem uyum bozucu şemalarını belirlemek için Young Şema Ölçeği ve romantik ilişkilerin sekiz farklı boyutunu ortaya koymak amacıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın örneklemini betimlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Young Şema Ölçeği

Young Şema Ölçeği (EK 1), erken dönem uyumsuz şemaları tanımlamaya yönelik bir ölçektir. Orijinal Young Şema Ölçeği 205 maddeden oluşmaktadır ve 16 şema boyutunu ölçmektedir (Soygüt, Karasmanoğlu, Çakır, 2009). Bu form uzun olduğundan 15 şema boyutunu ölçen ve 75 maddeden oluşan daha kısa bir form oluşturulmuştur (YŞÖ – KF2). Bu kısa forma onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık olmak üzere üç boyutun daha eklenmesiyle, 90 maddelik Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ- KF3) hazırlanmıştır (Soygüt ve diğ., 2009).

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Soygüt ve arkadaşları (2009) yürütmüştür. Çalışmaya 1071 katılımcı dâhil edilmiştir. Bunun sonucunda beş şema alanı (zedelenmiş otonomi, kopukluk, aşırı tetikte olma, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar) ve bu alanlara ait terkedilme/ istikrarsızlık (2., 20., 28., 38., 74. maddeler), duygusal yoksunluk (1., 19., 37., 55., 73. maddeler), kusurluluk/ utanç (23., 41., 43., 59., 77., 90. maddeler), sosyal izolasyon/ yabancılaşma (3., 4., 40., 57., 58., 75., 76. maddeler), iç içe geçme/ bağımlılık (7., 9., 10., 25., 63., 64., 79., 81., 82. maddeler), başarısızlık (6., 24., 33., 42., 60., 78. maddeler), hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık (21., 39., 44., 62. maddeler), yetersiz özdenetim/ ayrıcalıklılık (15., 22., 32., 50., 51., 68., 69. maddeler), kendini feda (11., 29., 47., 65., 83. maddeler), onay arayıcılık (16., 34., 52., 56., 70., 88. maddeler), karamsarlık (8., 17., 26., 35., 80. maddeler), duyguları bastırma (12., 30., 48., 66., 84. maddeler), yüksek standartlar (13., 14., 31. maddeler) ve cezalandırıcılık (18., 49., 53., 54., 72., 89. maddeler) olmak üzere toplamda 14 alt boyutun uygun olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçek 1(tamamıyla yanlış) – 6(tamamıyla doğru) puan aralığından oluşan likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema alanları için $\alpha = .63- .80$, şema boyutları için $\alpha = .53- .81$ arasında değiştiği tespit edilmiştir (Soygüt ve diğ., 2009). Ölçeğin test tekrar test güvenirliği şema alanları için $r = .66- .83$ ($p < .01$), şema boyutları için ise $r = .66- .82$ ($p < .01$) arasında değişmektedir. Mevcut araştırma içerisinde toplanan veriler üzerinden yapılan analiz sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, şema alanları için $\alpha = .81$ olarak belirlenmiştir.

3.3.2. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ), yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmektedir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Büyükşahin (2005) yürütmüştür. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına, çeşitli fakültelerde eğitim gören, uygulama sırasında ya da geçmişte yakın ilişkisi olan 480 üniversite öğrencisi (308 kadın, 172 erkek) katılmıştır ve ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır (Büyükşahin, 2005).

İDÖ'nün yapı geçerliliğini sınamak amacıyla varimaks eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. ÇBİÖ, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma (2., 3., 4., 12., 14., 15., 23., 25., 34., 36., 45., 47. maddeler), ilişki doyumu (10., 18., 21., 28., 32., 39., 43., 50., 53. maddeler), ilişki korkusu/ kaygısı (5., 6., 9., 16., 20., 26., 31., 37., 42., 48. maddeler), ilişki izlenimi ayarlama (8., 19., 30., 41., 52. maddeler), ilişkide kendine güven (1., 11., 22., 33., 44. maddeler), dışsal ilişki kontrolü (7., 29., 40., 51. maddeler), ilişki girişkenliği (17., 27., 38., 49. maddeler) ve içsel ilişki kontrolü (13., 24., 35., 46. maddeler) olmak üzere sekiz faktörlü bir yapı göstermiştir (Büyükşahin, 2005). 18., 28., 39., 50. ve 27. maddeler ters kodlanmaktadır. ÇBİÖ ile İDÖ arasındaki korelasyon katsayıları -.41 ile .69 arasında değişmekte ve ÇBİÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik Cronbach alfa katsayısı .81, test tekrar test güvenilirliği .80 değerindedir (Büyükşahin, 2005). Yapılan analizler sonucunda, ÇBİÖ'nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir (Büyükşahin, 2005). Mevcut araştırma içerisinde toplanan veriler üzerinden yapılan analiz sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik Cronbach alfa katsayısının .83 değerinde olduğu görülmektedir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Diğer veri toplama aracı olan Kişisel Bilgi Formu (EK 3), öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, mevcut ilişki durumu, mevcut veya geçmişteki ilişki süresi bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında ilk olarak fakülte onayı alınmış ve daha sonra ölçeklerin uygulanması için izin almak amacıyla ilgili öğretim elemanları ile görüşülerek araştırmanın amacı anlatılmış ve uygulama için gerekli izinler alınarak Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuştur. Etik kurul onayı sonrası uygulama yapılabilecek uygun gün ve saatler belirlenmiştir. Uygulamaya geçmeden önce araştırmacı, öğrencilere kendisini tanıtarak araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağı konularında gerekli açıklamaları yapmış ve öğrencilerin uygulama ile ilgili sorularını cevaplandırmıştır. Ayrıca öğrencilerin cevaplarının gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağını belirterek öğrencilerden içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada YŞÖ- KF3'ün ölçtüğü erken dönem uyum bozucu şemaların beş alanı olarak ele alınan bağımsız değişkenlerin ÇBİÖ'nün ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/ kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü olmak üzere sekiz boyutunu yordama gücünü belirlemek amaçlanmaktadır. Bu amaçla bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye imkan tanıyan bir istatistiksel teknikler seti olan regresyon analizleri uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). ÇBİÖ'nün her bir alt boyutu için aşamalı çoklu regresyon (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizleri öncesi ilk olarak, regresyon analizine yalnızca, YŞÖ-KF3'ün ÇBİÖ boyutları ile anlamlı korelasyon gösteren alt alanlarının dâhil edilmesi amacıyla, her bir ÇBİÖ alt boyutunun şema alanları ile olan korelasyonuna bakılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemine ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şema alanlarına ilişkin aldıkları puanlar bağımsız değişken olarak, romantik ilişki eğilimleri ise bağımlı değişken olarak aşamalı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu bölümde öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiş, ardından bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Son olarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişki eğilimlerinin, erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından ne derece yordandığına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4’de gösterilmektedir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss
Bağımlı değişkenler			
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	334	35,4679	8,89085
İlişki Doyumu	334	32,3559	7,29599
İlişki Korkusu	334	22,6737	5,68640
İlişki İzlenimi Ayarlama	334	10,9837	4,11031
İlişkide Kendine Güven	334	18,8712	3,39493
Dışsal İlişki Kontrolü	334	11,3764	3,68573
İçsel İlişki Kontrolü	334	13,2034	2,73797
İlişki Girişkenliği	333	15,5417	3,11741
Bağımsız Değişkenler			
Ayrılma Reddedilme	334	44,5318	15,57234

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Zedelenmiş Özerklik	334	37,0207	11,81405
Zedelenmiş Sınırlar	334	26,0299	6,52638
Diğeri Yönelimlilik	334	35,3926	8,99800
Aşırı Tetikte Olma	334	52,7542	13,55635

Tablo 4'e bakıldığında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan ÇBİÖ'nün alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları sırasıyla, İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma, 35,47; İlişki Doyumu, 32,36; İlişki Korkusu, 22,67; İlişki İzlenimi Ayarlama, 10,98; İlişkide Kendine Güven, 18,87; Dışsal İlişki Kontrolü, 11,38; İçsel İlişki Kontrolü, 13,20 ve İlişki Girişkenliği 15,54 şeklinde görülmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan YŞÖ'nün alt boyutlarının ortalama puanlarına bakıldığında ise, Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı ortalamasının 44,53, Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ortalamasının 37,02, Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ortalamasının 26,03, Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ortalamasının 35,39 ve Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı ortalamasının 52,75 olduğu görülmektedir.

Verilerin normal dağılım gösterdiğinin ölçütlerinden birisi Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1.5 ve -1.5 puan aralığında yer almasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Skewness ve Kurtosis değerlerine bakıldığında, her bir alt boyut +1.5 ve -1.5 aralığında yer aldığı için verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir.

Regresyon analizi öncesinde ilgili bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Bu korelasyona ilişkin veriler Tablo 5'de belirtilmiştir.

Tablo 5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
İYDO -													
İD	,017	-											
İK	,135*	-,481**	-										
İİA	,285**	-,117*	,381**	-									
İKG	,377**	,414**	-,327**	-,067	-								
DİK	,122*	-,108*	,288**	,210**	,017	-							
İİK	,199**	,118*	,012	,129*	,309**	,098	-						
İG	,007	,341**	-,393**	-,209**	,426**	,018	,338**	-					
ARŞA	,175**	-,418**	,419**	,209**	-,185**	,093	-,041	-,205**	-				
ZÖŞA	,189**	-,284**	,464**	,341**	-,266**	,164**	-,053	-,300**	,678**	-			
ZSŞA	,155**	-,105	,075	,019	,078	,073	,259**	,168**	,297**	,161**	-		
DYŞA	,340**	-,222**	,302**	,385**	,076	,109*	,159**	-,126*	,492**	,466**	,363**	-	
ATŞA	,156**	-,201**	,387**	,297**	-,103	,079	,081	-,129*	,666**	,566**	,352**	,596**	-

İYDO= İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma; İD= İlişki Doyumu; İK= İlişki Korkusu; İİA= İlişki İzlenimi Ayarlama; İKG= İlişkide Kendine Güven; DİK= Dışsal İlişki Kontrolü; İİK= İçsel İlişki Kontrolü; İG= İlişki Girişkenliği; ARŞA= Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı; ZÖŞA= Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı; ZSŞA= Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı; DYŞA= Diğer Yönelimlilik Şema Alanı; ATŞA= Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı

**P<0,01, *P<0,05

Tablo 5'e bakıldığında, değişkenler arasındaki korelasyonların, .007 ve .678 arasında değiştiği görülmektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki en yüksek

korelasyonun, .7'nin altında olduğu ve dolayısıyla bağımlı değişkenlerin ilişkisiz olduğu (Kumar, 2011), “multicollinearity” gözlenmediği saptanmıştır

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Eğilimlerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu kısımda üniversite öğrencilerinin ÇBİÖ'nün her bir alt boyutundan aldıkları puanların, YŞÖ'nün alt boyutları tarafından yordanma derecesini belirlemek amacıyla sekiz farklı aşamalı çoklu regresyon analizi yürütülmüştür.

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 6 ve Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R² Değerleri

Değişken	R	R ²	R ² Değişim	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim
							Anlamlılık
Diğeri	,34	,116	,116	43,37	1	332	,000
Yönelimlilik							

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
Sabit	23,58	1,86		12,66	,000
Diğeri Yönelimlilik	,34	,05	,340	6,59	,000

Tablo 6 ve Tablo 7'e bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkeni olan Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın %12'sini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .11$, düzeltilmiş $R^2 = .11$, $F(332, 1) = 43.37$, $p > .001$].

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Alanlarının İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ilişki doyumunu yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 8 ve Tablo 9'de verilmiştir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri

Değişken	R	R ²	R ² Değişim	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim
							Anlamlılık
Ayrılma ve Reddedilme	,418	,174	,174	70,113	1	332	,000
Aşırı Tetikte Olma	,430	,185	,011	4,291	1	331	,039

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
Sabit	23,58	1,86		12,66	,000
Ayrılma ve Reddedilme	,336	,051	,340	6,59	,000
Sabit	39,07	1,46		26,75	,000
Ayrılma ve Reddedilme	-,239	0,31	-,509	-7,66	,000
Aşırı Tetikte Olma	,074	,036	,138	2,07	,039

Tablo 8 ve Tablo 9'a bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı ve Aşırı Tetikte Olma Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %18'ini açıkladığı görülmektedir. Eşitliğe ilk giren değişken Ayrılma ve Reddedilme

Şema Alanı puanıdır. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı puanının İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir [$R^2= .17$, düzeltilmiş $R^2= .17$, $F(332, 1) = 70.1$, $p>.001$]. Eşitliğe ikinci giren değişken Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı puanıdır. Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı puanının İlişki Doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %1'ini açıkladığı görülmektedir [$R^2= .18$, düzeltilmiş $R^2= .18$, $F(332, 1) = 4.29$, $p>.05$].

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Alanlarının İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ilişki korkusunu yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 10 ve Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri

Değişken	R	R ²	R ² Değişim	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim
							Anlamlılık
Zedelenmiş Özerklik	,464	,215	,215	90,874	1	332	,000
Aşırı Tetikte Olma	,487	,238	,023	9,838	1	331	,002

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
Sabit	14,41	,909		15,85	,000
Zedelenmiş Özerklik	,223	,023	,464	9,53	,000
Sabit	12,21	1,139		10,72	,000
Zedelenmiş Özerklik	,173	,028	,360	6,19	,000
Aşırı Tetikte Olma	,077	,024	,183	3,14	,002

Tablo 10 ve Tablo 11'e bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ve Aşırı Tetikte Olma Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İlişki Korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir. Eşitliğe ilk giren değişken Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanının İlişki Korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %21'ini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .21$, düzeltilmiş $R^2 = .21$, $F(332, 1) = 90.87$, $p > .001$]. Eşitliğe ikinci giren değişken Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı puanıdır. Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı puanının İlişki Korkusu bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %2'sini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .24$, düzeltilmiş $R^2 = .23$, $F(332, 1) = 9.84$, $p > .01$].

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ilişki izlenimi ayarlama eğilimini yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 12 ve Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R² Değerleri

Değişken	R	R ²	R ²		F	sd1	sd2	F Değişim
			Değişim	Değişim				Anlamlılık
Diğeri	,385	,148	,148		57,89	1	332	,000
Yönelimlilik								
Zedelenmiş	,426	,182	,033		13,50	1	331	,000
Özerklik								
Zedelenmiş	,445	,198	,016		6,67	1	330	,010
Sınırlar								

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
Sabit	4,75	,845		5,63	,000
Diğeri	,176	,023	,385	7,61	,000
Yönelimlilik					
Sabit	3,65	,882		4,14	,000
Diğeri	,132	,026	,289	5,15	,000
Yönelimlilik					
Zedelenmiş	,072	,020	,206	3,68	,000
Özerklik					
Sabit	5,10	1,04		4,91	,000
Diğeri	,155	,027	,339	5,75	,000
Yönelimlilik					
Zedelenmiş	,071	,019	,205	3,68	,000
Özerklik					
Zedelenmiş	-,086	,033	-,137	-2,58	,010
Sınırlar					

Tablo 12 ve Tablo 13'e bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı, Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ve Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %20'sini açıkladığı görülmektedir. Eşitliğe ilk giren değişken Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı puanıdır. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı puanının İlişki İzlenimi Ayarlama bağımlı değişkenini anlamlı

düzye ve pozitif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %15'ini açıkladığı görölmektedir [$R^2 = .15$, düzeltilmiş $R^2 = .15$, $F(332, 1) = 57.89$, $p > .001$]. Eşitliğe ikinci giren değişken Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanının İlişki İzlenimi Ayarlama bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %3'ünü açıkladığı görölmektedir [$R^2 = .18$, düzeltilmiş $R^2 = .18$, $F(332, 1) = 13.5$, $p > .001$]. Eşitliğe üçüncü ve son olarak giren değişken Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puanının İlişki İzlenimi Ayarlama bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %2'sini açıkladığı görölmektedir [$R^2 = .20$, düzeltilmiş $R^2 = .19$, $F(332, 1) = 6.67$, $p > .05$].

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ilişkide kendine güven eğilimini yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 14 ve Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R² Değerleri

Değişken	R	R ²	R ²		F	sd1	sd2	Anlamlılık
			Değişim	Değişim				
Zedelenmiş Özerklik	,266	,071	,071		25,34	1	332	,000
Diğeri	,349	,122	,051		19,25	1	331	,000
Yönelimlilik								

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	p
Sabit	21,70	,591		36,75	,000
Zedelenmiş Özerklik	-,077	,015	-,266	-5,03	,000
Sabit	19,56	,755		25,92	,000
Zedelenmiş Özerklik	-,111	,017	-,385	-6,62	,000
Diğeri Yönelimlilik	,096	,022	,255	4,39	,000

Tablo 14 ve Tablo 15'e bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ve Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İlişkide Kendine Güven Eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %12'sini açıkladığı görülmektedir. Eşitliğe ilk giren değişken Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanının İlişkide Kendine Güven bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %7'sini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .7$, düzeltilmiş $R^2 = .7$, $F(332, 1) = 25.34$, $p > .001$]. Eşitliğe ikinci giren değişken Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı puanıdır. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı puanının İlişkide Kendine Güven bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %5'ini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .12$, düzeltilmiş $R^2 = .12$, $F(332, 1) = 19.25$, $p > .001$].

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının dışsal ilişki kontrolü eğilimini yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 16 ve Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R² Değerleri

Değişken	R	R ²	F Değişim				
			R ² Değişim	F Değişim	sd1	sd2	Anlamlılık
Zedelenmiş Özerklik	,164	,027	,027	9,16	1	332	,003

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
Sabit	9,48	,656		14,45	,000
Zedelenmiş Özerklik	,051	,017	,164	3,03	,003

Tablo 16 ve Tablo 17’ye bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkeni olan Zedelenmiş Özerklik Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan Dışsal İlişki Kontrolünü anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve toplam varyansın %3’ünü açıkladığı görülmektedir. [R²= .03, düzeltilmiş R²= .02, F(332, 1) =9.2, p>.05].

4.2.7. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Alanlarının İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin

Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının içsel ilişki kontrolü eğilimini yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 18 ve Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri

Değişken	R	R ²	R ²		F	sd1	sd2	F Değişim
			Değişim	Değişim				Anlamlılık
Zedelenmiş Sınırlar	,259	,067	,067		23,96	1	332	,000
Ayrılma ve Reddedilme	,287	,083	,015		5,54	1	331	,019
Diğeri	,318	,101	,019		6,80	1	330	,010
Yönelimlilik								

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	p
Sabit	10,37	,597		17,38	,000
Zedelenmiş Sınırlar	,109	,022	,259	4,90	,000
Sabit	10,97	,644		17,02	,000
Zedelenmiş Sınırlar	,125	,023	,298	5,40	,000
Ayrılma ve Reddedilme	-,023	,010	-,130	-2,35	,019
Sabit	10,18	,707		14,40	,000
Zedelenmiş Sınırlar	,109	,024	,259	4,58	,000
Ayrılma ve Reddedilme	-,035	,011	-,198	-3,27	,001
Diğeri Yönelimlilik	,049	,019	,162	2,61	,010

Tablo 18 ve Tablo 19'a bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı ve Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İçsel İlişki Kontrolünü anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %10'unu açıkladığı görülmektedir. Eşitliğe ilk giren değişken Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puanının İçsel İlişki Kontrolü bağımlı değişkenini

anlamli düzeyde ve pozitif yonde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %7'sini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .07$, düzeltilmiş $R^2 = .06$, $F(332, 1) = 23.96$, $p > .001$]. Eşitliğe ikinci giren değişken Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı puanıdır. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı puanının İçsel İlişki Kontrolü bağımlı değişkenini anlamli düzeyde ve negatif yonde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %1'ini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .08$, düzeltilmiş $R^2 = .08$, $F(332, 1) = 5.54$, $p > .05$]. Eşitliğe üçüncü ve son olarak giren değişken Diğer Yönelimlilik Şema Alanı puanıdır. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı puanının İçsel İlişki Kontrolü bağımlı değişkenini anlamli düzeyde ve pozitif yonde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %2'sini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .10$, düzeltilmiş $R^2 = .09$, $F(332, 1) = 6.8$, $p > .05$].

4.2.8. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Alanlarının İlişki Girişkenliğini Yordama Derecesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ilişki girişkenliğini yordama derecesini incelemek için gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 20 ve Tablo 21'da verilmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının İlişki Girişkenliğini Yordama Derecesine İlişkin R ve R2 Değerleri

Değişken	R	R ²	R ²		F	sd1	sd2	F Değişim
			Değişim	Değişim				Anlamlılık
Zedelenmiş Özerklik	,300	,090	,090		32,75	1	332	,000
Zedelenmiş Sınırlar	,372	,138	,048		18,43	1	331	,000

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının İlişki Girişkenliğini Yordama Derecesine İlişki B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
Sabit	18,47	,538		34,36	,000
Zedelenmiş Özerklik	-,079	,014	-,300	-5,72	,000
Sabit	16,06	,769		20,89	,000
Zedelenmiş Özerklik	-,089	,014	-,336	-6,48	,000
Zedelenmiş Sınırlar	,106	,025	,222	4,29	,000

Tablo 20 ve Tablo 21'e bakıldığında, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı ve Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının, araştırmanın bağımlı değişkeni olan İlişki Girişkenliğini anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %14'ünü açıkladığı görülmektedir. Eşitliğe ilk giren değişken Zedelenmiş

Özerklik Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı puanının İlişki Girişkenliği bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %9'unu açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .09$, düzeltilmiş $R^2 = .09$, $F(332, 1) = 32.75$, $p > .001$].

Eşitliğe ikinci giren değişken Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puanıdır. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puanının İlişki Girişkenliği bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ve tek başına toplam varyansın %5'ini açıkladığı görülmektedir [$R^2 = .14$, düzeltilmiş $R^2 = .13$, $F(332, 1) = 18.43$, $p > .001$].



BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde bulgular, erken dönem uyum bozucu şemalar ve bu şemalarla ilişkili olan bağlanma stilleri, narsizm, mükemmeliyetçilik, özgüven ve akılcı olmayan inançlar gibi değişkenler kapsamında tartışılmıştır. Tartışma konuları, bulguların sırasında ve aynı başlıklandırılmaya göre yapılmıştır.

Bulgular incelendiğinde, romantik ilişki eğilimlerini en çok zedelenmiş özerklik; en az ayrılma ve reddedilme ve aşırı tetikte olma şema alanlarının yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Her bir bağımlı değişkenin, hangi bağımsız değişkenler tarafından yordandığına bakıldığında ise;

- İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini, diğeri yönelimlilik alanının pozitif,
- İlişki doyumunu ayrılma ve reddedilme alanının negatif, aşırı tetikte olma alanının pozitif,
- İlişki korkusunu zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma alanının pozitif,
- İlişki izlenimi ayarlama eğilimini diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik alanlarının pozitif, zedelenmiş sınırlar alanının negatif,
- İlişkide kendine güven eğilimini zedelenmiş özerklik alanının negatif, diğeri yönelimlilik alanının pozitif,
- Dışsal ilişki kontrolü eğilimini zedelenmiş özerklik alanının pozitif,
- İçsel ilişki kontrolü eğilimini zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik alanlarının pozitif, ayrılma ve reddedilme alanının negatif,
- İlişki girişkenliği eğilimini zedelenmiş özerklik alanının negatif, zedelenmiş sınırlar alanının pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini yordama derecesini belirlemek

için yapılan regresyon analizi sonucunda, diğeri yönelimlilik şema alanının, romantik ilişkilerde ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ise, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Bu şema alanı, boyun eğicilik, fedakarlık ve onay arayıcılık şemalarını kapsamaktadır. Bu alandaki şemalar, kişinin kendi ihtiyaçlarını ihmal etmek ve bu ihtiyaçların yoksunluğunu yaşamak pahasına, başkalarının ihtiyaçlarına, isteklerine ve duygu durumlarına daha fazla önem vermesine neden olmaktadır. Bununla birlikte diğeri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip kişiler, diğer insanların onayını ve kabulünü kazanmaya, onlarla uyum içerisinde olmaya aşırı vurgu yapmakta ve bu sebeple bağımsız bir kimlik oluşturamamaktadırlar (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu alan içerisinde yer alan fedakarlık şemasına sahip kişilerin de, ihtiyaç duydukları kişilerle ilişkilerini sürdürebilmenin bir yolu olarak aşırı fedakarlıklarda buldukları, bütün dikkatlerini partnerlerine yönelttikleri ve bir çeşit ilişki bağımlılığı sergiledikleri görülmektedir (Behary, 2017). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini ele aldığımızda, tüm dikkatini yakın ilişkilerine veren, yakın ilişki konusunda takıntılı denilebilecek bir tutum sergileyen kişilerden bahsetmekteyiz (Snell ve diğ., 1996). Bu anlamda yakın ilişkilere verilen yoğun dikkatin, romantik ilişki içerisinde partnere verilen yoğun dikkati de kapsadığı ve diğeri yönelimlilik şema alanı ve ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimi arasında çıkan pozitif yönlü ilişkinin, konuya ilişkin literatür bilgisini desteklediği söylenebilmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanında görülen, bireyin onay ve sevgi kazanmak için diğer kişileri hayatının merkezi haline getirmesi ve koşullu sevginin yol açtığı güvensizlik hissi gibi özelliklerin, yetişkin bağlanma stillerinden kaygılı- kararsız bağlanmayla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Hazan ve Shaver, 1987; Stevens ve Roediger, 2016). Bu bağlanma stiline sahip kişiler de diğeri yönelimlilik şema alanının özelliklerine benzer olarak, bağımsız bir kimlik oluşturma sürecinde, özerklik ve kendine güven konularında bir takım zorluklar yaşamakta ve derin bir bağlılık içeren yakın ilişkiler kurma konusunda fazlasıyla istekli olmaktadır (Feeney ve Noller,

1990). Sarı (2008), yaptığı araştırmada kaygılı bağlanma stilindeki kişilerin, romantik ilişkilerinde partnerlerinden farklı düşünmeye tahammül edemedikleri ve bilişsel çarpıtmalardan zihin okumayı sık kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Farklı düşünmeye tahammülsüzlük ve zihin okuma, diğeri yönelimlilik alanında yer alan boyun eğcilik ve onay arayıcılık şemalarının özellikleriyle oldukça benzerlik göstermektedir. Öyle ki, yalnızca başkalarının onayı ve takdiri sayesinde sevildiklerini hisseden onay arayıcılık şemasına sahip kişiler, sevgi ve ilgi bekledikleri kişilerin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmeye odaklanır ve mümkün olduğunca bu kişilerin düşüncelerine uyum sağlamaya çalışırlar (Rafaeli ve diğ., 2013; Sarı ve Owen, 2015). Buradan hareketle diğeri yönelimlilik şema alanının, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı bulgusunun, konuya ilişkin yapılan diğeri araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordamakla birlikte, toplam varyansın yalnızca %12'sini açıklamaktadır. Bu durum, romantik ilişkilerdeki eğilimleri açıklama potansiyeli olan irrasyonel ilişki inançları (Stackert ve Bursik, 2003), aile ortamı (Kikuchi ve Snell, 2002), bağlanma stilleri (McDermott, 2008), algılanan ebeveynlik biçimleri (Caner, 2009) ve akılcı olmayan inançlar (Sarı, 2008) gibi diğeri değişkenlerin analize dâhil edilmemiş olmasıyla açıklanabilir. Öyle ki Güngör (2015), yaptığı araştırmada ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinin, anlamlı ve negatif yönde; kaygılı bağlanma stilinin ise anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte aynı araştırma içerisinde, bu araştırmada aşırı tetikte olma şema alanı olarak ele alınan yüksek standartlar şemasının da ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alandaki şemalar, kişinin ilişkisine yönelik sorumluluklarından kaçınmasına ve ilişkisinin gidişatı üzerinde herhangi bir kontrolünün olmadığı düşüncesinden yola çıkarak, ilişkisine daha az odaklanmasına yol açabilmektedir. Raymond Knee de (1998), yaptığı araştırmada, güvenlik ihtiyacının yeterince karşılanmaması sonucu oluşan ve zedelenmiş özerklik şema alanında da görülebilecek, romantik ilişkilere kaderci yaklaşımın, kişinin ilişkisine yönelik daha az

sorumluluk almasına ve kriz anlarında ilişkisine odaklanmak yerine kaçınma stratejileri kullanmasına sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamda, zedelenmiş özerklik şema alanının, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini negatif yönde yordaması beklenmekteydi.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu durum, ayrılma ve reddedilme alanının, kişilerarası ilişkiler söz konusu olduğunda, birbirinden farklı davranış örüntülerine sebep olabilecek şemaları içermesinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak bu bulguyu destekleyen ya da desteklemeyen bir araştırma bulunamamıştır. Dolayısıyla, yapılacak yeni çalışmaların bulgularıyla, bu bulgunun daha anlamlı hale geleceği düşünülmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan içerisindeki şemalara bakıldığında, üstünlük, haklılık, empati eksikliği, yetersiz öz denetim ve engellenmeye karşı düşük tolerans gibi özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu alandaki şemalara sahip bir kişinin, kişilerarası ilişkilerinde iş birliğinden uzak, sözüne sadık olamayan, başkalarının haklarına saygı göstermeyen ve ilişkisel sorunlara tahammülsüz olma gibi davranışlar sergilemesi beklenilebilir (Simeone- DiFrancesco ve diğ., 2015). Campbell ve Foster da (2002), yaptıkları çalışmada, zedelenmiş sınırlar alanının genel özelliklerini yansıtan narsisizmle, ilişki bağlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bilgiler doğrultusunda, aslında zedelenmiş sınırlar şema alanının, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimiyle negatif yönde ilişkili olmasının beklendiği söylenebilir.

Aşırı tetikte olma şema alanı, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Dunkley, Berg ve Zuroff (2012), yaptıkları bir çalışmada, romantik ilişkilerde partnerlerin öz eleştirel mükemmeliyetçiliklerinin, yakınlık ve bağlılık korkusuyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlgili araştırma doğrultusunda, aşırı tetikte olma şema alanının, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini negatif yönde yordama olasılığının bulunduğu söylenebilir. Ancak bu bulgunun, konuya ilişkin yapılacak yeni araştırmalarla daha anlamlı hale geleceği düşünülmektedir.

Özetle, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimi, diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından yordanmakta ve bulgu, diğeri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip kişilerin bağımsız bir kimlik oluşturmakta zorlandıkları ve dolayısıyla yakın ilişki içerisindeyken ilişkilerine ve partnelerine çok fazla odaklandıkları şeklindeki literatür bilgisiyle ve aynı kapsamda yapılan çalışmalarla desteklenmektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İlişki Doyumunu Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu yordama derecesini belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda, ayrılma ve reddedilme şema alanının, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde; aşırı tetikte olma şema alanının ise ilişki doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının ise ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır. Bodor ve Vane (2001), partnerlerin istenen yakınlık düzeyi ve romantik ihtiyaçları ifade etme ve yanıtlama tarzları arasındaki farklılığın, ilişki tatmini açısından zararlı olabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, Yiğit ve Çelik (2016), yaptığı çalışmada ayrılma ve reddedilme şema alanı puanındaki artışla birlikte ilişki doyumunun düştüğü sonucuna ulaşmış ve romantik ilişkilerde ayrılma şema alanının temel bir rol oynadığını ifade etmiştir. Güngör de (2015) yaptığı çalışmada ayrılma ve reddedilme şema alanının, ilişki doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Abbas da (2016) yaptığı çalışmada, ayrılma ve reddedilme alanı içerisinde yer alan duygusal yoksunluk, kuşkuculuk, terk edilme ve kusurluluk şemalarının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Roelofs, Lee, Ruijten ve Lobbestael'nin (2011) yaptıkları çalışmanın sonucu, ayrılma ve reddedilme şema alanının bağlanma ilişkisinin kalitesiyle negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Son olarak, McDermott (2008) yaptığı çalışma sonucunda, ayrılma ve reddedilme şema alanı içerisinde yer

alan kuşkuculuk şemasının, ilişki doyumunu azalttığını belirtmektedir. Buradan hareketle, ayrılma ve reddedilme şema alanının ilişki doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulgusunun, ilgili araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilmektedir.

Bu şema alanı, terk edilme, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarını kapsamaktadır. Bu alandaki şemalar, kişinin gerçekçi olmasa dahi terk edileceğine dair sinyalleri abartılı bir şekilde yorumlamasına ve ilişki içerisinde de buna uygun bir tutum sergilemesine, aldatılacağı, bir şekilde zarar göreceği, beklediği sevgiyi ve ilgiyi hiçbir zaman göremeyeceği şeklinde duygular yaşamasına neden olmaktadır (Stevens ve Roediger, 2016). Bununla birlikte bu kişiler, eleştiriye, reddedilmeye veya suçlanmaya karşı aşırı hassasiyet gösterebilmekte ve bu tarz durumlarda karşılarındaki kişiye çok sert tepkiler verebilmekte veya eleştirilme ve reddedilme ihtimalini sıfıra indirebilmek adına yakın ilişkilerden kaçınmayı tercih edebilmektedirler (Rafaeli ve diğ., 2013). İlişki doyumunun, kişinin yakın ilişkilerinden keyif ve doyum alması, yakınlık ihtiyaçlarının mevcut ilişkisi içerisinde karşılanıyor olması anlamına geldiği düşünüldüğünde (Snell ve diğ., 1996), ayrılma ve reddedilme şema alanı içerisinde bulunan şemaların, kişinin doyum sağladığı bir ilişki kurabilmesinin önüne geçtiği söylenebilmektedir. Bu şema alanı, kişinin mevcut ilişkisine sağlıklı ve tarafsız bir gözle bakmasını, partnerinden alabilmesi muhtemel sevgiyi ve ilgiyi görebilmesini engellemekte ve var olan sevgi ve ilgi gösterilerini yanlış yorumlamasına sebep olabilmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Taraflardan birinin, partnerinin yakınlığına güvenmeme halinin, ilişki üzerinde yıpratıcı bir etkisi olduğu da bilinmektedir (Dallas ve Draper, 2012). Bu durumda, ayrılma ve reddedilme şema alanının, ilişki doyumunun kriterlerinden biri olan yakınlık ihtiyacının karşılanması kriterinin gerçekleşmesini engellediği ve bu şema alanının, ilişki doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulgusunun literatürle tutarlı bir bulgu olduğu söylenebilmektedir.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, ilişki doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordamakla birlikte toplam varyansın %17'sini açıklayabilmektedir. İlişki doyumunun yordayıcılarını belirlemek üzere birçok araştırma yapılmıştır. İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri, iletişim tarzları, duygusal farkındalık ve duygu

düzenleme, ilişki doyumunu yordaması muhtemel değişkenlerden bir kaçıdır (Murray, Holmes ve Griffin, 1996; Raymond Knee, 1998; Stackert ve Bursik, 2003; McDermott, 2008; Lucido, 2015). Bu anlamda bağımsız değişkenler olarak yalnızca erken dönem uyum bozucu şema alanlarının araştırmaya dahil edilmesi, modelin toplam varyansı açıklama derecesindeki düşüklüğün bir gerekçesi olarak görülebilmektedir.

Aşırı tetikte olma şema alanı, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamakta ve tek başına toplam varyansın %1'ini açıklamaktadır. Bu şema alanı, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarını kapsamaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu alandaki şemalar kişinin, spontane duygu, dürtü ve seçimlerini bastırmasına, hatadan kaçınmak ve mükemmellik için çabalamasına, olası tehlikelere karşı sürekli tetikte olmasına, akılcılığa aşırı vurgu yapmasına, içselleştirilmiş yüksek standartlar geliştirmesine ve bu standartlara ulaşabilmek için yoğun çaba sarf etmesine neden olmaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Stiles (2004), romantik ilişkilere dair bir takım özelliklerle erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aşırı tetikte olma şema alanı içerisinde bulunan yüksek standartlar şemasının olumlu ilişki özelliklerini yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahin (2015) ise yaptığı araştırmada, aşırı tetikte olma şema alanı içerisinde yer alan cezalandırıcılık şemasının ilişki istikrarını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Güngör de (2015) yüksek standartlar şemasının, olumlu ilişki eğilimlerinden ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Saraç, Hamamcı ve Güçray da (2015) yaptığı araştırma sonucunda yüksek standartlar şemasıyla paralellik gösteren, romantik ilişkilere dair aşırı beklentilerin ilişki doyumunu arttırdığını belirtmiştir. Bu bulgular ışığında aşırı tetikte olma şema alanının, ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusunun, ilgili araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte McDermott'un (2008) yaptığı araştırmada ulaştığı, aşırı tetikte olma alanı içerisinde yer alan duyguları bastırma şemasının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulgusu, mevcut araştırma sonucuyla çelişmektedir. Kişinin, duygularını ifade etmesi durumunda birilerine zarar vereceğine ya da utanç, benlik saygısında düşüş ve terk edilme gibi durumlara yol açacağına inanmasına sebep olan duyguları bastırma şemasının, ilişki doyumunu azaltması beklendik bir durumdur (Bricker ve Young, 2012). İki araştırmanın bu anlamda tutarsızlık göstermesi ise

mevcut araştırmada Şema boyutlarının ayrı bir Şekilde ele alınmaması ve duyguları bastırma Şemasının, yüksek standartlar, karamsarlık ve cezalandırıcılık Şemalarıyla birlikte değerlendirilmesiyle açıklanabilir.

Erken dönem uyum bozucu Şemaların, olumlu ilişki eğilimlerini negatif yönde yordaması beklenmekle birlikte, aşırı tetikte olma Şema alanının ilişki doyumunu pozitif yönde yordaması beklenen bir sonuçtur. Şemalar sıklıkla yaşam kalitesini düşüren ve işlev bozucu davranış örüntülerine sebep olmaktadır. Ancak aşırı tetikte olma Şema alanının bir özelliği olan mükemmeliyetçilik, kişinin bu Şema alanının sebep olduğu sorunları ve ihtiyaçları görmesini engelleyebilmektedir. Kendisine ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi yapıda olan bir kişinin ilişkide iletişim, güven ve destek alanlarında da mükemmeli yakalamaya çalıştığı görülmektedir (Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman, 2001). İlişkisindeki bu kritik alanlarda mükemmelliği arayan bir kişinin, bu mükemmellik sarsılana kadar ilişkisinin istediği Şekilde gittiğine inanabilmesi ve bu ilişkiden doyum alabilmesi muhtemeldir. Bu sebeple ilişkisindeki mükemmel görünüm zarar görene kadar kişi, ilişki doyumunun yüksek olduğunu bildirebilmektedir. Şema Terapi, romantik ilişkilerde Şema kimyası kavramından bahsetmektedir. Şema kimyası, kişinin çocukluktan getirdiği Şemalarını tetikleme potansiyeli olan insanlara duyduğu yoğun çekimi ifade etmektedir. Örneğin yüksek standartlar Şemasına sahip bir kişi, kusurluluk Şemasına sahip bir başka kişiyle doyuma ulaŐabileceęi bir ilişki yaşayabilmekte ve kusurluluk Şemasına sahip partnerin ilişki dinamiklerini değiştirme girişiminde bulunacağı ana kadar, ilişki yüksek standartlar Şemasına sahip kişi için tatminkâr bir seviyede ilerleyebilmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Benzer Şekilde, karamsarlık Şemasına sahip bir kişinin, her Şeyin ters gideceğine yönelik inancı, her Şeyi kusursuz yapma çabasında olan yüksek standartlar Şemasına sahip bir kişide kimya yaratabilmekte ve bu denklemde partnerler ilişkilerinden doyum sağlayabilmektedirler (Simeone- DiFrancesco ve diğ., 2015). Bu durum da aşırı tetikte olma Şema alanının ilişki doyumunu pozitif yönde yorduyor olmasının gerekçeleri arasında sayılabilmektedir. Aşırı tetikte olma Şema alanının olumlu bir ilişki eğilimini pozitif yönde yordamasındaki bir diğer sebep ise, kişinin sıklıkla spontane duygu, dürtü ve seçimlerini bastırması sonucu, ilişkisinin gidişatına yönelik kendi fikirlerini yok sayması ve olumsuz duygularını bastırma yönünde geliştirdiği alışkanlık

gösterilebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu anlamda aşırı tetikte olma şema alanının ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusu, literatür bilgisini destekler nitelikte görünmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanı kişinin, uygun sınırlar ve gerçekçi hedefler belirlemesini engellemekte ve engellenmeye ve rahatsızlığa karşı toleransını düşürmektedir. Diğer bireylerle empati kuramayan ve isteklerinin anında gerçekleşmesini bekleyen bu kişiler, duygu ve dürtülerini erteleyememekte ve bu sebeple kısa süreli yoğun mutluluklar yaşayabilmektedirler (Young ve diğ., 2013). Campbell ve Foster da (2002) yaptıkları araştırmada, zedelenmiş sınırlar şema alanıyla benzerlik gösteren narsisizmin, bireyin ilişkinin başında partnerini idealize etmesine ve bu sebeple ilişkiden doyum almasına sebep olduğunu ancak, narsisist bireylerin, kendilerini partnerlerinden daha üstün gördükleri için çoğunlukla ilişkilerinden memnun olmadıklarını ve ilişkinin süresi arttıkça, partnerlerini idealize etmekten vazgeçtikleri için ilişkinin başında sağladıkları doyumun da giderek azaldığını ortaya çıkarmışlardır. Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip kişilerin ilişki dinamiklerine baktığımızda, ilişkiyi kendi kontrolleri altında tutmaya çalıştıkları ve partnerlerine karşı oldukça eleştirel bir tavır sergiledikleri görülmektedir. Simeone- DiFrancesco ve diğ. (2015), eleştiri, aşağılama, suçlama ve iletişimi engellemeyi, bir ilişkiyi başarısızlığa uğratan faktörler olarak belirlemişlerdir. Ayrıca ilişki doyumunun, söz konusu ilişkideki ödüllerin eşit bir şekilde dağılımıyla ilgili olduğu da düşünülmektedir (Dallas ve Draper, 2012). Zedelenmiş sınırlar şema alanının, hem karşı tarafa yönelik eleştirel yaklaşıma hem de kişinin kendisini partnerinden daha ayrıcalıklı hissetmesine neden olduğu düşünüldüğünde, ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği söylenebilir. Stackert ve Bursik de (2003) yaptıkları araştırmada, partnerlerin birbirlerinden farklı düşünüyor olmalarının yıkıcı olduğuna yönelik inancın ilişki doyumunu azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip bir kişinin, ilişkinin kontrolünü sürekli elinde tutma beklentisiyle, partnerinin kendisinden farklı düşünmesine tahammül edemeyeceği söylenebilir. Bu anlamda, ilgili araştırmalar dahilinde zedelenmiş sınırlar şema alanının ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmekteydi.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan içerisinde yer alan, bağımlılık şemasına bakıldığında, kişinin başkalarından yardım almadan sorumluluklarını yerine getiremeyeceği, kendisine bakamayacağı ve doğru kararlar veremeyeceği yönünde inançlar görülmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu durumda, kişinin doyumlu bir ilişkiden ziyade bağımlı ilişkiler yürütebileceği düşünülebilir. Benzer şekilde, başarısızlık şeması da kişinin, okul, kariyer, spor ve ilişkiler gibi alanlarda akranlarına kıyasla daha başarısız, yetenezsiz ve yetersiz hissetmesine sebep olmaktadır. Romantik ilişkilerde ise bu durum, kişinin partnerine yetersiz kalacağı ve olması gerektiği gibi bir sevgili olamayacağı şeklinde düşüncelere kapılması şeklinde görülmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Mevcut ilişkisi içerisinde kendisini başarısız hisseden bir kişinin ilişkiden aldığı doyumun da düşük olabileceği düşünülmektedir. Aynı alan içerisinde yer alan gelişmemiş benlik şemasına sahip bir kişi ise, sıklıkla boşluk, yok yere çabalama ve birey kimliğinin yetersiz olduğu duygusunu yaşayabilir (Rafaeli ve diğ., 2013). Dolayısıyla gelişmemiş benlik şemasının da ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği söylenebilir. Zedelenmiş özerklik alanındaki şemaların ortak özelliği olan yetersizlik hissini, bireyin kendisine kırılğan, hassas ve kolay incinen partnerler aramasına sebep olduğu ve kırılğanlıklar üzerine dayanan bu tür eşleşmelerin, sağlıksız ilişkiler ortaya çıkardığı da bilinmektedir (Dallas ve Draper, 2012). Bu bilgiler doğrultusunda, zedelenmiş özerklik şema alanının ilişki doyumunu negatif yönde yordamasının beklendiği söylenebilir. Ancak, bu bulgunun daha anlamlı hale gelmesi için, konuya ilişkin yapılacak yeni araştırmalar kapsamında tartışılması gerekmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan, boyun eğcilik, fedakarlık ve onay arayıcılık şemalarını içermektedir. Bu şemaların özelliklerine bakıldığında ilişki doyumunu hem pozitif hem de negatif yönde yordama olasılıklarının bulunduğu görülmekle birlikte, bu bulguyu destekleyebilecek bir çalışma bulunamamıştır. Bu sebeple, bu bulgunun, yapılacak yeni araştırmaların bulgularıyla daha anlamlı hale geleceği düşünülmektedir.

Özetle, ilişki doyumunu, ayrılma ve reddedilme şema alanı tarafından negatif, aşırı tetikte olma şema alanı tarafından pozitif yönde yordamaktadır ve bu bulgu, ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalara sahip kişilerin özellikle yakın ilişkilerinde partnerlerine

karşı duygusal anlamda güvensiz hissetmeleri ve dolayısıyla ilişki doyumlarının düşmesi ve aşırı tetikte olma alanındaki şemalara sahip kişilerin de mükemmel ilişki için çabalama halinde olabilecekleri ve bunun bir getirisi olarak ilişki doyumlarının artabileceği şeklindeki literatür bilgisiyle ve aynı kapsamda yapılmış benzer araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İlişki Korkusunu Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde ilişki korkusunu yordama derecesini belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda, zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının, romantik ilişkilerde ilişki korkusunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının ise ilişki korkusunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, ilişki korkusunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Bu şema alanı, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçme ve başarısızlık şemalarını kapsamaktadır. Bu alandaki şemalar kişilerin, kimlik oluşumunu, bağımsız bir şekilde işlev göstermelerini ve başarılı bir biçimde kendilerini ortaya koymalarını engeller niteliktedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Romantik ilişkilerde ilişki korkusu ise, kişinin bir başkasıyla duygusal bir yakınlık kurma konusunda duyduğu kaygıyı ve korkuyu ifade etmektedir (Snell ve diğ.,1996). Bu iki değişken arasında çıkan pozitif yönlü ilişki birkaç farklı yoldan açıklanabilmektedir. İlk olarak, iç içe geçme/ bağımlılık şemasına bakıldığında, bu şemanın oluşumunda çocuğun kendilik algısı geliştirmesine izin vermeyecek düzeyde ilgili anne babaların etkisi olduğu kadar, çocuğu ebeveyn ilgisinden mahrum bırakan ve gerekli bağlanmayı sağlayamayan anne babalar da bu şemanın oluşumunda etkin rol oynayabilmektedir. Öyle ki kişi, çocukluk döneminde karşılayamadığı bağımlılık ihtiyacını aşırı telafi başa çıkma biçimiyle yok sayma eğiliminde olabilir ve bağımlıktan kaçınma amacıyla yakın ilişkilerden uzak durmayı seçebilir (Young ve diğ., 2013). Bu başa çıkma stilini kullanan bağımlılık şemasına sahip kişiler, her ne kadar kendi ayakları üzerinde duran bir görünüm

sergileseler de, temelde düşük özgüven özellikleri taşımaktadırlar. Bilindiği üzere, özgüveni düşük insanlar da başkalarıyla ilişkilerinde, eleştirilmeye ve onaylanmamaya karşı aşırı hassasiyetle birlikte yakınlık ve temastan tamamen geri çekilebilmektedirler (Fennel, 2015). Bu şemanın neden olduğu kararsızlık ve kişinin kendi karar verme becerisini, kendi muhakeme yeteneğini küçümsemesi ve bu alanlarda kendisini yetersiz görmesi nedeniyle, bir ilişkiye başlarken, eş seçerken ve buna benzer durumlarda kaygı, korku ve benzeri duygular yaşaması yüksek ihtimaldir (Stevens ve Roediger, 2016). Dayanaksızlık şemasına bakıldığında, kişinin romantik ilişkilere yönelik bir felaket beklentisi içerisinde olması söz konusu olabilmektedir. Bu şema, çoğunlukla kişinin başına gelebilecek felakete dayanamayacağı hissiyle kendisini göstermektedir. Kişi olası problemlerle baş edebilme, bu problemlere dayanabilme potansiyelini küçümseme eğilimindedir (Fennel, 2015). Örneğin, eğer aldatılırsa buna dayanamayacağını düşünen bir kişinin yakın ilişkilerden kaçınması olasıdır. Son olarak başarısızlık şemasını ele aldığımızda, kişinin kendisini akranlarından daha yetersiz, yeteneksiz, daha aşağı statüde görmesinden kaynaklı, yakın ilişki kurma konusunda da bir yetersizlik hissedebileceğinden, yakın ilişki kurmak istediği kişiyle kendisini kıyaslayabileceğinden ve bu kıyaslama sonucunda edindiği başarısızlık ve eksiklik hissiyle yakın ilişkiden kaçınabileceğinden bahsedebiliriz (Stevens ve Roediger, 2016). Bu bilgiler doğrultusunda zedelenmiş özerklik şema alanının, romantik ilişkilerde ilişki korkusu eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgunun literatürü desteklediği söylenebilmektedir.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, korkulu bağlanma stiline özellikleriyle paralellik göstermektedir. Ainsworth (1979), kişilerin çocukken edindikleri bağlanma stillerinin yetişkinlik hayatlarında kurdukları ilişkilerde de kendisini göstereceğini ifade etmiştir. Bu anlamda korkulu bağlanma stiline sahip bir kişinin romantik ilişkilerinde de bu korkuyu yaşayabileceği ve aynı şekilde zedelenmiş özerklik alanındaki şemalara sahip bir kişinin de romantik ilişki korkusu yaşayabileceği söylenebilmektedir. Öyle ki, Teeruthroy ve Bhwon (2012), bağlanma perspektifinden genç yetişkin romantik ilişkilerini inceledikleri araştırmalarında, korkulu bağlanma stiline, ilişki korkusu ve ilişki kaygısını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Güngör de (2015) yaptığı araştırmada benzer olarak, zedelenmiş özerklik şema alanının ve korkulu

bağlanma stilinin, ilişki korkusunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Son olarak, Lloyd de (2011) yaptığı araştırmada, zedelenmiş özerklik alanındaki şemaların oluşumunda da etkin rol oynayan aşırı korumacı ebeveynlik tarzının, ilişki korkusunun oluşumunda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak, zedelenmiş özerklik şema alanının ilişki korkusunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusunun ilgili araştırmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Romantik ilişkilerde ilişki korkusunu anlamlı ve pozitif yönde yordayan bir diğer değişken de aşırı tetikte olma şema alanıdır. Güngör de (2015) yaptığı araştırmada, aşırı tetikte olma şema alanı içerisinde bulunan yüksek standartlar şemasının ilişki korkusunu artırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Aynı şema alanının, ilişki doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yorduyor olması çelişkilidir. Bu durum şemalarla başa çıkma stilleriyle açıklanabilmektedir. Örneğin, kaçınma başa çıkma stili, kişinin şemalarını tetikleyebilecek durumlardan, düşüncelerden ve davranışlardan kaçınması şeklinde ortaya çıkmaktadır (Young ve diğ., 2013). Aşırı tetikte olma şema alanı içerisinde bulunan karamsarlık şemasına sahip bir kişi, iyi giden bir ilişki içerisindeyken bile her an ihanete uğrayacağı hissine kapılabilmektedir ve kaçınma başa çıkma stiliyle karamsarlık şemasının tetiklenmesinin önüne geçmek amacıyla ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterebilmektedir. Ancak kaçınma davranışı var olan kaygıyı kısa süreliğine azaltabilse dahi uzun vadede kaygının artmasına sebep olmaktadır (Fennel, 2015). Bu durum, kişinin romantik ilişkilere dair giderek büyüyen bir korku geliştirmesine yol açabilmektedir. Aynı alan içerisinde yer alan yüksek standartlar şeması da yine ilişki korkusunu tetikleyebilecek şemalar arasındadır. Mükemmeliyetçiliğe ve yoğun öz eleştiriye sebep olan yüksek standartlar şeması da, içselleştirdiği katı standartlarına ulaşma çabasıyla kişinin, kaygı seviyesinin yükselmesine sebep olabilmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Dolayısıyla, romantik ilişkilerine dair de yüksek standartlar belirleyen bir kişinin, ilişki korkusu yaşaması olası görünmektedir. Vangelisti ve Beck de (2007), kişinin, ilişkiyi doğru bir şekilde yürütme konusunda kaygı yaşayabileceğini ve başarılı bir ilişki yürütme konusundaki tedirginliğin, romantik yakınlığa yönelik bir korkuya sebep olabileceğini belirtmişlerdir. Bu noktadan yola çıkarak aşırı tetikte olma şema alanının romantik ilişkilerde ilişki korkusunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığına

ilişkin bulgunun ilgili araştırmalarla ve literatür bilgisiyle tutarlı olduğu söylenebilmektedir.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, ilişki korkusunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan içerisindeki şemaların her biri ayrı olarak incelendiğinde, ilişki korkusuna yönelik farklı sonuçların ortaya çıkabileceği görülmektedir. Ancak şemalara ilişkin literatür bilgisi haricinde, bu bulguyu tartışmaya olanak tanıyacak bir çalışma bulunmamıştır. Dolayısıyla, bu bulgunun, daha sonra konuya ilişkin yapılacak yeni çalışmaların bulgularıyla tartışılması halinde daha anlamlı olacağı düşünülmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, ilişki korkusunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan içerisinde yer alan şemaların genel özelliklerine bakıldığında, ilişki korkusunu hem pozitif hem de negatif yönde yordama ihtimalinin olduğu görülmektedir. Ancak bu iki yönlü yordama ihtimalini destekleyebilecek yeterli literatür bilgisi ve araştırma bulunmamaktadır. Dolayısıyla, zedelenmiş sınırlar şema alanının ilişki korkusunun anlamlı düzeyde yordamıyor oluşu beklendiği bir bulgudur.

Diğeri yönelimlilik şema alanı, ilişki korkusunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Türk toplumunda geleneksel bağların güçlü olması sebebiyle bireylerin, eş seçimi gibi konularda da akrabalık ve komşuluk bağlarına dayalı kararlar alabildikleri görülmektedir (Aktaş, 2015). Diğeri yönelimlilik şema alanının özellikleriyle benzerlik gösteren bu yapının da, kişinin bir ilişkiye dâhil olma noktasında daha edilgen bir tavır sergilemesine ve dolayısıyla yakın ilişkilere dair daha az kaygı ve korku yaşamasına sebep olduğu düşünülebilir. Can ve Hovardaoğlu'nun (2015) romantik ilişkiler üzerindeki sosyal ağ etkisine yönelik yaptıkları araştırma da, bu varsayımı destekler niteliktedir. Öyle ki, araştırma sonuçları, en yakın hissedilen sosyal ağ üyesinin onayının ve partnerlerin birbirlerinin sosyal ağ üyelerinden hoşlanma düzeylerinin, ilişki doyumunu, ilişki bağlamını ve ilişkiye yapılan yatırımı artırdığını ortaya koymaktadır. Diğeri yönelimlilik şema alanının da, kişinin yakın çevresinin fikir, düşünce ve onayına çok fazla önem vermesine sebep olduğu düşünüldüğünde (Stevens ve Roediger, 2016), bu iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişkinin çıkması beklenmekteydi. Ancak, konuya ilişkin yeterli sayıda araştırmaya ulaşılamaması

sebebiyle, bu bulgunun yapılacak yeni araştırmalar kapsamında tartışılmasının daha sağlıklı olacağı dűřünülmektedir.

Özetle, ilişki korkusu, zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma şema alanları tarafından pozitif yönde yordanmaktadır ve bu bulgu, zedelenmiş özerklik alanındaki şemalara sahip kişilerin yakın ilişki kurma ve yürütme konusunda kendilerini yetersiz hissetmeleri ve aşırı tetikte olma alanındaki şemalara sahip kişilerin de, yakın ilişkilerine yönelik belirledikleri yüksek standartlar sebebiyle öz eleştirel bir tavır sergileyebilecekleri ve dolayısıyla yakın ilişkiye dahil olma konusunda tedirginlik yaşayabilecekleri şeklindeki literatür bilgisiyle ve konuya ilişkin yapılan diğer çalışmalarla desteklenmektedir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İlişki İzlenimi Ayarlama Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde ilişki izlenimi ayarlama eğilimini yordama derecesini belirlemek için veriler üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, diğer yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik şema alanlarının, romantik ilişkilerde ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde; zedelenmiş sınırlar şema alanının ise ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Yordama gücü en yüksek değişken, diğer yönelimlilik şema alanıdır. Ayrılma ve reddedilme ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ise ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Diğer yönelimlilik şema alanı, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Romantik ilişkilerde ilişki izlenimi ayarlama, kişinin yakın ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine verdiği önemi ve ilişkilerinin diğer insanlara nasıl yansıdığı konusunda hissettiği toplum kaygısını ifade etmektedir (Snell ve diğer., 1996). Diğer yönelimlilik şemasının, bu romantik ilişki eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordaması oldukça beklendik bir bulgudur. Öyle ki, diğer yönelimlilik şema alanı, kişinin boyun eğici, fedakâr ve çoğunlukla onay arayıcı bir yapıda olmasına yol açmaktadır. Örneğin kişi, romantik ilişkiye başlamak üzere eş

seçerken, bu eşin arkadaşları tarafından nasıl görüldüğüne, arkadaşlarının bu eşi onaylayıp onaylamadığına; ilişki sırasındayken ilişkisinin dışarıdan nasıl görüldüğüne, iyi giden bir ilişki izlenimi sergileyip sergilemediğine oldukça önem verebilmekte ve bu noktalarda onay alabilmek için çaba sarf edebilmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Bunlara ek olarak, diğeri yönelimlilik alanında yer alan onay arayıcılık şemasına sahip kişilerin, ilişkilerini bitirme aşamasında dahi başkalarının ne diyeceği konusunda tedirginlik yaşadıkları bilinmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Bu anlamda, diğeri yönelimlilik şema alanının, romantik ilişkilerde ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulgusu, literatür bilgisiyle paralellik göstermektedir. Ayrıca, Can ve Hovardaoğlu (2015), yaptıkları araştırmada, kişinin sosyal çevresi içerisinde kendisini en yakın hissettiği kişinin onayının ve partnerlerin, birbirlerinin sosyal ağ üyelerinden hoşlanma düzeylerinin, ilişki doyumunun ve ilişkiye yapılan yatırımın önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Diğeri yönelimlilik şema alanı, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordamakla birlikte, toplam varyansın yalnızca %15'ini açıklamaktadır. Kalan %85'lik kısmı, kültür ve yetişilen aile ortamı gibi kişinin içinde bulunduğu romantik ilişkiye yönelik bakış açısını etkileyebilecek diğer faktörlerin oluşturduğu söylenebilir. Özellikle, araştırmanın Türkiye'de yürütülüyor olması, çoğunluğu kolektif bir yapıda olan aile sistemlerinin de romantik ilişki eğilimleri üzerinde güçlü bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Öyle ki, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın 2015'te, Türkiye'deki evlilik tercihleri üzerine yaptığı bir araştırmada, Türkiye'deki güçlü aile bağlarının ve toplumsal değer ve normların, evlilik tercihleri ve pratikleri üzerinde çok önemli etkileri olduğu vurgusu yapılmıştır.

Romantik ilişkilerde ilişki izlenimi ayarlama bağımlı değişkenini anlamlı ve pozitif yönde yordayan bir diğer değişken ise, zedelenmiş özerklik şema alanıdır. Zedelenmiş özerklik şema alanı, kişinin bağımsız olarak var olup, işlev göstermesini engelleyen inançlara sebep olmaktadır. Bu alandaki şemalara sahip kişilerin kendi yeterliklerine yönelik algılarıyla, çevrelerinin onlardan beklentileri arasında sıklıkla bir çatışma söz konusudur. (Rafaeli ve diğ., 2013). Örneğin, bu alan içerisinde yer alan başarısızlık şeması kişinin, kendisini sürekli olarak akranlarıyla kıyaslamasına ve onlardan daha yetersiz olduğuna inanmasına sebep olmaktadır (Young ve diğ., 2013).

Buna ek olarak, başarısızlık şemasının, her zaman her şeyin en iyisine sahip olma ihtiyacına karşılık gelen mükemmeliyetçiliğe de eşlik ettiği bilinmektedir (Karaosmanoğlu, 2017). Romantik ilişkilerde ilişki izlenimi ayarlama eğilimine bakıldığında ise, kişinin ilişkilerinin diğer insanlara nasıl yansıdığı konusunda hissettiği toplum kaygısı görülmektedir (Snell ve diğ., 1996). Bu doğrultuda, zedelenmiş özerklik şema alanının, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yorduyor oluşunun, literatür bilgisiyle paralellik gösterdiği söylenebilmektedir. Buna ek olarak, Güngör de (2015), erken dönem uyum bozucu şemaların ve bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki rolünü araştırdığı çalışmasında, zedelenmiş özerklik şema alanının, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, araştırma bulgusunun, ilgili konularda yapılan diğer araştırmaları desteklediği görülmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanının ise, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanı, haklılık ve yetersiz öz denetim şemalarını kapsamaktadır. Bu şemaların genel özellikleri, başkalarının haklarına saygı gösterme, başkalarıyla iş birliği yapma, gerçekçi ve kişisel hedefler koyma ve bu hedefleri gerçekleştirme noktasında zorluklar yaşama şeklinde özetlenebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Zedelenmiş sınırlar şema alanının, kişide üstünlük ve ayrıcalıklı hissetme algısına işaret ettiği düşünüldüğünde, bu şemaya sahip bir kişinin, ilişkisine dair bir toplum kaygısı hissetmediğine ilişkin bulgunun beklendiği söylenebilmektedir (Behary, 2017; Snell ve diğ., 1996). Özellikle haklılık şemasını ele aldığımızda, kişinin, başkalarının fikir, düşünce ve duygularını önemsemeksizin istediğini yapması ve istediğine sahip olması gerektiği konusunda ısrarcı bir yapıda olması şeklinde bir profil karşımıza çıkmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler sıklıkla, neyin gerçekçi olduğuna, başkalarının neyi makul bulduğuna ya da başkalarına neye mal olacağına bakmaksızın her istediklerini yapma ve her istediklerine sahip olma konusunda ısrarcı bir tavır sergileyebilmektedirler (Behary, 2017). Bu doğrultuda, zedelenmiş sınırlar şema alanının ilişki izlenimi ayarlama eğilimine yol açan inançlar ve motivasyonlarla zıt bir görünüm sergilediği düşünülmektedir.

Literatür bilgisi, zedelenmiş sınırlar şema alanının ilişki izlenimi ayarlama eğilimini negatif yönde yordadığına dair bulguyu destekliyor olmasına rağmen, bu

bulgu, toplam varyansın yalnızca %2'sini açıklamaktadır. Bu durum yine kültürün ve yetişilen bağlamın etkisiyle açıklanabilmektedir. Öyle ki, her ne kadar kolektif aile yapısından, daha birey merkezli aile yapısına bir geçiş durumu gözlemleniyor olsa da (Aktaş, 2015), yakın ilişkiler söz konusu olduğunda çevrenin ve ailenin onayı büyük ölçüde önem taşımaktadır. Bu anlamda, örnekleme oluşturan beliren yetişkinlerin yetiştikleri bağlamın, bu bulgunun toplam varyansı açıklama oranı üzerinde etkili olduğu söylenebilmektedir. Buna ek olarak, Campbell ve Foster (2002), yaptıkları araştırmada, narsisist bireylerin, yüksek oranda başarılı birisinden narsisist olmayan bireylere kıyasla romantik anlamda daha fazla etkilenebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Partnere yönelik statü beklentisinin, ilişki izlenimi ayarlama eğilimiyle denk düşüyor olması ve narsisizmin, zedelenmiş sınırlar şema alanının özelliklerini de içeriyor olması düşünüldüğünde, mevcut araştırma sonucunun, zedelenmiş sınırlar şema alanının, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini yordadığına ilişkin bulguyla çeliştiği söylenebilmektedir.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Romantik ilişkiler söz konusu olduğunda ayrılma ve reddedilme alanı içerisinde yer alan terk edilme, kuşkuculuk ve duygusal yoksunluk şemaları kişinin, ilişkinin imajı veya çevresindeki diğer insanlardan çok, yakın ilişki içerisinde bulunduğu kişiye yönelik tutum ve davranışlarını belirleyen şemalardır (Young ve diğ., 2013). Bu nedenle, söz konusu şemaların ilişki izlenimi ayarlama eğilimiyle anlamlı düzeyde bir ilişkisinin bulunmaması beklendik bir bulgudur.

Aşırı tetikte olma şema alanı, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alandaki şemalar kişilerin, duygularını saklama ve bastırma ihtiyacı hissetmelerine, hatadan kaçınmalarına ve mükemmellik için çabalarına neden olmaktadır. Bu kişiler, her an her şeyin dağılabileceği düşüncesiyle, sürekli tetikte ve dikkatli olma ihtiyacı içerisindeyler (Rafaeli ve diğ., 2013). Mükemmeliyetçi yapı, kişinin romantik ilişkilerinin de mükemmel olması doğrultusunda çabalamasına ve ilişkilerini çevresindeki diğer ilişkilerle kıyaslayıp, ne derece kusursuz bir görünüm sergilediğini kontrol etmesine sebep olabilmektedir (Behary, 2017). Bu doğrultuda, aşırı tetikte olma alanı içerisinde yer alan yüksek standartlar şemasının, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini pozitif yönde yordaması gerektiği söylenebilir. Ancak aynı alan içerisinde yer alan karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırıcılık şemalarının ilişki

izlenimi ayarlama eğilimiyle ilişkisine yönelik literatür bilgisi veya araştırmaya ulaşamamıştır. Dolayısıyla, aşırı tetikte olma şema alanının, ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığına ilişkin bulgunun, konuya dair yapılacak yeni çalışmalar çerçevesinde tartışılması durumunda daha anlamlı hale geleceği düşünülmektedir.

Özetle, ilişki izlenimi ayarlama eğilimi, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik şema alanları tarafından pozitif, zedelenmiş sınırlar şema alanı tarafından negatif yönde yordanmaktadır. Bu bulgu, diğeri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip kişilerin başkalarının onay ve takdirine ihtiyaç duydukları, zedelenmiş özerklik alanındaki şemalara sahip kişilerin ise romantik ilişkilerine yönelik olarak da başarı kaygısı yaşayabilecekleri ve dolayısıyla başkalarının ilişkileriyle ilgili izlenimleri konusunda hassas olabilecekleri; zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip kişilerin ise bunun tam tersi olarak, başkalarının fikir, duygu ve düşüncelerini önemsememesi sebebiyle ilişkilerinin dışarıdan nasıl görüldüğüne ilişkin herhangi bir kaygılarının olmayacağı şeklindeki literatür bilgisiyle tutarlılık göstermektedir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İlişkide Kendine Güven Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde ilişkide kendine güven eğilimini yordama derecesini belirlemek için veriler üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, zedelenmiş özerklik şema alanının romantik ilişkilerde ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde; diğeri yönelimlilik şema alanının ise ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ise ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır. Romantik ilişkilerde kendine güven eğilimi, kişinin diğeri bir kişiyle ilişki kurma potansiyeline yönelik olumlu bir algısının olması şeklinde tanımlanabilmektedir (Snell ve diğ., 1996). Bu bilgi doğrultusunda, romantik

ilişkilerde kendine güven eğilimi gösteren bir kişinin, kendi yeterliğini ve beklentileri karşılayabilme kapasitesini pozitif yönde değerlendirmesi beklenmektedir. Güngör (2015) yaptığı bir araştırmada, zedelenmiş özerklik şema alanının kökeniyle paralellik gösteren korkulu bağlanma stiline ilişkide kendine güven eğilimini negatif yönde yordayan değişkenler arasında bulunduğunu saptamıştır. Ayrıca Teeruthroy ve Bhowon de (2012) yaptıkları araştırmanın sonuçlarında, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ilişkide kendine güven eğilimiyle negatif yönlü ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak, korkulu ve kaygılı bağlanma stiline benzer bir şekilde, bağımsız hareket edebilme ve kendini başarılı bir şekilde ortaya koyabilme konusunda yaşanan zorluklarla kendisini gösteren zedelenmiş özerklik şema alanının (Young ve diğ., 2013), ilişkide kendine güven eğilimini negatif yönde yorduyor olması, ilgili literatür ve araştırmalar dahilinde beklendiği bir bulgudur. Örneğin, zedelenmiş özerklik alanında yer alan başarısızlık şemasına sahip bir kişinin, partnerine yetersiz kalacağı, sevgililik becerilerinin eksik olduğu, asla doğru lafları söyleyemeyeceği ve doğru hediyeleri alamayacağı gibi kaygılarının olabileceği görülmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Bununla birlikte bu bulgu, toplam varyansın yalnızca %7'sini açıklamaktadır. Bu durum, ilişkide kendine güven eğiliminin, psikolojik iyi oluş, sosyal destek ve bağlanma stilleri gibi diğer birçok değişkenin de etki alanı içerisinde olmasıyla açıklanabilmektedir (Brennan ve Morris, 1997; Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2015).

Araştırma bulgularında, diğeri yönelimlilik şema alanının ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğeri yönelimlilik şema alanının boyun eğici, fedakar ve onay arayıcı bir yapıyı yansıttığı düşünüldüğünde (Rafaeli ve diğ., 2013), ilişkide kendine güven eğilimini pozitif yönde yorduyor oluşunun literatür bilgisiyle çeliştiği söylenebilmektedir. Ancak, diğeri yönelimlilik şema alanının baskın olduğu kişilerde sevgi ve onay kazanma, bağlılık ve aitlik hissini sürdürme ihtiyaçlarının yoğun olduğu düşünüldüğünde, kişinin bu ihtiyaçları karşılama çabasının, iyi ve onaylanan bir eş olma motivasyonuna dönüşmesi söz konusu olabilmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Diğeri yönelimlilik şema alanı, kişinin olası her türlü çatışmadan kaçınmasına sebep olmaktadır (Young ve diğ., 2013). Herhangi bir çatışmanın yaşanmaması ve boyun eğici ve fedakar bir tutumla çatışma ihtimalinin en aza indirilmesinin, kişinin ilişki yürütme becerilerine dair kendisine güven duygusunu

geliştirebileceği düşünülmektedir. Bu yönüyle diğeri yönelimlilik şeması, mükemmeliyetçi bir tutuma yol açabilmektedir. Bu noktada yüksek standartlar şemasının ilişkide kendine güven eğilimini pozitif yönde yordadığına dair bulgu, diğeri yönelimlilik şema alanının, ilişkide kendine güven eğilimini pozitif yönde yordadığına dair bulguyu destekler nitelikte görünmektedir (Güngör, 2015). Öyle ki, James ve Jongeward da (2017), kendilerini başkalarına yardıma adanmış olan ve fedakar ve kurtarıcı rollerini üstlenen kişilerin, yakın ilişkilerinde karşı tarafı kendilerine bağımlı kıldıklarından, kendi yeteneklerini çok fazla önemseyebileceklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak, diğeri yönelimli bir bireyin, ilişkide kendine güven eğilimi, ilişkiye bağlı benlik saygısının bir sonucu da olabilmektedir. Öyle ki, ilişkisi aracılığıyla artan benlik saygısı, kişinin ilişki içerisinde kendisine daha fazla güvenmesine katkı sağlayabilmektedir. Ancak partner yönelimli bu benlik saygısı artışı, Raymond Knee, Conevelle, Bush ve Cook (2008) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kişinin ilişkisine ve partnerine daha bağlı olmasına sebep olurken, ilişki doyumunu ve yakınlığı azaltmaktadır.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanının genel özelliklerine bakıldığında, ilişkide kendine güven eğilimini negatif yönde yordaması beklenmekteydi. Öyle ki, ayrılma ve reddedilme alanı kişide, güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi romantik ilişkilerin de temelini oluşturan bir takım ihtiyaçların hiçbir zaman karşılanmayacağı inancına neden olmaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu ihtiyaçların karşılanmayacağına yönelik inancın temelinde, kişinin kendisine yönelik sevilemez, değersiz ve kusurlu olduğu algısının yer aldığı düşünüldüğünde (Young ve diğ., 2013), ayrılma ve reddedilme şema alanının ilişkide kendine güven eğilimini negatif yönde etkileyeceği söylenebilir. Örneğin, bu alan içerisinde yer alan terk edilme şeması kişinin, her an ilişkisinin bitebileceği ve sevgilisinin kendisini bir başkası için terk edebileceği inancına kapılmasına sebep olabilmektedir. Aynı alan içerisinde yer alan kusurluluk şeması kişinin defalarca sevildiğini duysa dahi hala kusurlu ve eksik hissetmesine, duygusal yoksunluk şeması ise kişinin hiçbir zaman hiç kimse için özel olamayacağına inanmasına sebep olabilmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Her ne kadar ilgili literatür dahilinde, ayrılma ve reddedilme şema alanının

ilişkide kendine güven eğilimini negatif yönde yordama ihtimalinin bulunduğu görülse de, konuya ilişkin yeterli araştırmaya ulaşılamamış olması sebebiyle, bu bulgunun yapılacak yeni çalışmaların bulgularıyla daha anlamlı hale geleceği düşünülmektedir.

Aşırı tetikte olma şema alanı, ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu durum, aşırı tetikte olma alanındaki şemaların ayrı olarak incelenmesi durumunda, her bir şemanın, ilişkide kendine güven eğilimini farklı yönlerde yordama ihtimallerinin bulunmasıyla açıklanabilir. Ancak literatür bilgisi haricinde, aşırı tetikte olma şema alanının ilişkide kendine güven eğilimini pozitif veya negatif yönde yordama ihtimaline ilişkin herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Dolayısıyla, bu bulgunun anlamlı hale gelmesi için, konuya ilişkin yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, ilişkide kendine güven eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanı kişinin, disiplin, gerçekçi sınırlar koyma, başkalarıyla empati kurma, karşılıklı işbirliği ve dürtülerini kontrol etme konusunda bir takım problemler yaşamasına sebep olmaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Genel özelliklerine bakıldığında, zedelenmiş sınırlar şema alanının, ilişkide kendine güven eğilimini pozitif yönde yordayabileceği söylenebilir. Örneğin, bu alan içerisinde yer alan haklılık şeması kişinin, neye mal olacağını düşünmeksizin istediği her şeyi yapabilme konusunda kendisini özgür hissetmesine ve diğerlerinden daha üstün olduğuna inanmasına sebep olabilmektedir (Behary, 2017). Dolayısıyla haklılık şemasının yarattığı üstünlük duygusunun, kişinin romantik ilişkilerde de kendisine güvenmesini sağlayabileceği söylenebilir. Ancak zedelenmiş sınırlar alanındaki şemaların ilişkide kendine güven eğilimini pozitif veya negatif yönde yordama olasılığına ilişkin bir çalışma bulunamamıştır. Dolayısıyla, bu bulgunun yeni yapılacak araştırmaların bulguları kapsamında tartışılması durumunda daha anlamlı hale geleceği düşünülmektedir.

Özetle, ilişkide kendine güven eğilimi, zedelenmiş özerklik şema alanı tarafından negatif, diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından ise pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş özerklik alanındaki şemalara sahip kişilerin, kendi yeterliklerine ve beklentileri karşılayabilme potansiyellerine yönelik olumsuz algıları sebebiyle, romantik ilişkilerinde kendilerine güvenme noktasında bir takım zorluklar

yaşayabilecekleri şeklindeki literatür bilgisi ve aynı kapsamda yapılan diğer çalışmalar, zedelenmiş özerklik şema alanının ilişkide kendine güven eğilimini negatif yönde yordadığına ilişkin bulguyu destekler niteliktedir. Ancak diğeri yönelimlilik şema alanının özelliklerine bakıldığında, ilişkide kendine güven eğiliminin özellikleriyle çeliştiği görülmektedir. Bu noktada, diğeri yönelimli kişilerin, ilişkilerinde aşırı fedakar olabilmeleri ve çatışmalardan kaçınmalarının bir sonucu olarak, kendilerini mükemmel bir partner olarak görebilme eğilimlerinin bulunması, bu bulguyu açıklar nitelikte görülmektedir.

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde Dışsal İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde dışsal ilişki kontrolü eğilimini yordama derecesini belirlemek için veriler üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, zedelenmiş özerklik şema alanının, romantik ilişkilerde dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ise ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Dışsal ilişki kontrolü, kişinin ilişkisinin gidişatını kader, şans, tesadüf gibi kendi dışında gelişen durumların etkilediğine inanması ve bu sebeple ilişkisi üzerindeki kendi kontrolünü yadsıması şeklinde tanımlanabilmektedir (Snell ve diğ., 1996). Zedelenmiş özerklik şema alanının baskın olduğu kişilerin de kendi yeterliklerine yönelik negatif değerlendirmelerinin olması ve olası bir başarıyı dahi şans eseri veya tesadüf olarak algılama potansiyellerinin yüksek olması, bu şema alanının dışsal ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordadığına yönelik bulguyu destekler niteliktedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Buna ek olarak, zedelenmiş özerklik şema alanının dışsal ilişki kontrolünü pozitif yönde yordadığı bulgusu, benzer bir araştırmanın, zedelenmiş özerlik şema alanının ve yüksek standartlar şemasının dışsal ilişki kontrolünü pozitif yönde yordadığı bulgusuyla paralellik göstermektedir (Güngör,

2015). Ayrıca, Raymond Knee (1998), yaptığı araştırmada, dışsal ilişki kontrolüne benzer bir yapı olan romantik ilişkilere kadenci yaklaşımın, zedelenmiş özerklik şema alanının da bir özelliği olan stres karşısında kaçınma tepkileri gösterme durumuyla yüksek oranda ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Literatür bilgisinin ve benzer araştırmaların bu bulguyu destekler nitelikte olmasına rağmen, zedelenmiş özerklik şema alanının dışsal ilişki kontrolü eğilimini yordadığına dair bulgu toplam varyansın yalnızca %3'ünü açıklamaktadır. Toplam varyansı açıklama noktasındaki bu düşüklük, dışsal ilişki kontrolünü yordaması beklenen değişkenlerin denkleme dahil edilmemiş olmasıyla açıklanabilmektedir. Örneğin, benzer araştırmalara baktığımızda, yüksek standartlar şemasının da dışsal ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Güngör, 2015). Bununla birlikte, literatür bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, zedelenmiş sınırlar şema alanının da dışsal ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordaması beklenmekteydi. Anlamlı bir düzeyde olmasa dahi, zedelenmiş sınırlar şema alanının da dışsal ilişki kontrolü eğilimini yordayan değişkenler arasında olduğu düşünülmektedir. Bunun bir sebebi olarak, zedelenmiş sınırlar şema alanının, kişinin ilişkilerinin sorumluluğunu almamasına ve karşılaştığı olumsuz durumlarla ilgili sıklıkla kendi hatalarını göremez durumda olmasına yol açması gösterilebilir (Rafaeli ve diğ., 2013). Zedelenmiş sınırlar şema alanına dair bu yapı, dışsal ilişki kontrolü eğilimi gösteren bir kişinin, ilişkinin gidişatına yönelik kendi sorumluluğunu yadsıması özelliği ile paralellik göstermektedir.

Ancak zedelenmiş sınırlar şema alanı, dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanının, dışsal ilişki kontrolü eğilimiyle hem negatif hem de pozitif yönde ilişkili olma olasılığı bulunmaktadır. Bu alandaki şemalara sahip bir kişi, bencillik, şımarıklık ve narsizm özellikleri gösterebilmekte ve bu yönleriyle ilişkilerini içsel bir motivasyonla yürütme eğiliminde olabilmektedirler (Young ve diğ., 2013). Örneğin, zedelenmiş sınırlar alanında yer alan haklılık şeması kişinin, kuralların kendisine işlemediği ve herkesten üstün olduğu şeklinde inançlar geliştirmesine sebep olabilmektedir (Behary, 2017). Bu doğrultuda zedelenmiş sınırlar şema alanının, dışsal ilişki kontrolü eğilimiyle çelişkili bir yapı sergilediği söylenebilir. Ancak, zedelenmiş sınırlar şema alanının özellikleri arasında yer alan yetersiz öz disiplin ve sorumluluktan kaçınma eğiliminin, kişinin ilişkilerine dair içsel bir kontrol

sağlamasına engel olabileceği ve ilişkisinin gidişatını dışsal faktörlere dayandırma eğiliminde olabileceği düşünülmektedir. Öyle ki, bu şemaya sahip kişilerin, bekletilmeye ve taleplerinin reddedilmesine tahammüleri yoktur ve istediklerin şeyi, istedikleri anda elde etmeyi bekledikleri görülmektedir (Behary, 2017). Bu anlamda, bu kişilerin, içsel bir kontrol sağlamaktan ziyade, istek ve ihtiyaçlarının sorumluluğunu dışsal kaynaklara yüklediği düşünülmektedir. Sonuç olarak, zedelenmiş sınırlar şema alanının, dışsal ilişki kontrolünü her iki yönde de yordama ihtimalinin bulunması sebebiyle, iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunamadığı söylenebilir.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı, dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan içerisinde yer alan şemaların ayrı olarak incelenmesi durumunda, ayrılma ve reddedilme şema alanının, dışsal ilişki kontrolünü hem negatif hem de pozitif yönde yordama olasılığının bulunduğu görülmektedir. Ancak bu şema alanının dışsal ilişki kontrolü eğilimini pozitif veya negatif yönde yordama ihtimalini destekleyebilecek herhangi bir araştırma bulunamamıştır. Dolayısıyla, ayrılma ve reddedilme alanının, dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamıyor oluşu, beklendiği bir bulgudur.

Aşırı tetikte olma şema alanı, dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu alan içerisindeki duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları, kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarında aşırı bir kontrole vurgu yapmaktadırlar. Öyle ki, duyguları bastırma şeması kişinin, dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten kaçınmak amacıyla öfkesini, olumlu dürtülerini, kırılabilirliğini saklamasına; yüksek standartlar şeması kişinin, kendisine ve başkalarına yönelik sürekli baskıda bulunmasına ve aşırı eleştirel olmasına ve cezalandırıcılık şeması kişinin, kendisi ve diğerleri tarafından yapılan hataları bağışlamakta zorlanmasına ve bu sebeple hata yapmamak adına öz kontrol ve disipline aşırı vurgu yapmasına sebep olmaktadır (Young ve diğ., 2013). Bu bilgiler doğrultusunda, aşırı tetikte olma şema alanının, dışsal ilişki kontrolünü negatif yönde yordaması beklenmekteydi. Ancak aynı alan içerisinde yer alan karamsarlık şemasına bakıldığında, kişinin, kendi kontrolü dışında, eninde sonunda iş, mali ve kişilerarası konularda her şeyin ciddi şekilde bozulacağı beklentisi içerisinde olduğu görülmektedir (Karaosmanoğlu, 2016). Karamsarlık şemasının yol açtığı işlerin kaçınılmaz olarak

kötüye gideceğine yönelik bu inancın, kişinin ilişkisinin gidişatını kader, şans, tesadüf gibi kendi dışında gelişen durumların etkilediğine inanmasının bir getirisi olan dışsal ilişki kontrolüyle (Snell ve diğ., 1996) paralellik gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarının, dışsal ilişki kontrolü eğilimiyle negatif yönde ilişkili olma olasılıklarının yanında, karamsarlık şemasının dışsal ilişki kontrolüyle paralel bir yapıda bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, aynı alan içerisindeki şemaların birbirlerine zıt sonuçlar ortaya koyma ihtimalleri sebebiyle, aşırı tetikte olma şema alanıyla, dışsal ilişki kontrolü arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunamadığı söylenebilir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı, dışsal ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Genel olarak bakıldığında, diğeri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip bir kişinin, kendi içsel kontrolünü ve özerkliğini sağlamakta ve kendini ifade etmekte zorlandığı görülmektedir (Young ve diğ., 2013). Dışsal ilişki kontrolüyle benzer olarak, diğeri yönelimlilik şema alanı da kişinin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının sorumluluğunu almakta zorlanmasına sebep olmaktadır. Bu yönleriyle iki yapının birbirini desteklediği ve dolayısıyla aralarında pozitif bir ilişkinin çıkması gerektiği söylenebilir. Ancak, dışsal ilişki kontrolünde kaderci bir anlayıştan kaynaklanan sorumluluk almama hali söz konusuysa (Snell ve diğ., 1996), diğeri yönelimlilik şema alanında, eleştirilme korkusuyla sorumluluktan kaçınma durumu görülmektedir (Simeone- DiFrancesco ve diğ., 2015). Diğeri yönelimlilik alanındaki içsel kontrol eksikliği, kişinin başkalarının duygu ve düşüncelerine kendi duygu ve düşüncelerinden daha fazla odaklanmasından ve sevildiğini hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç hissetmesinden kaynaklanmaktadır (Young ve diğ., 2013). Dışsal ilişki kontrolünde ise kişide diğerleri vurgusu bu derece baskın olmamakla birlikte ilişkilerin kader ve kısmet kavramlarıyla açıklanması durumu söz konusudur (Snell ve diğ., 1996). Dolayısıyla, her ne kadar benzer yapılar olarak görülseler de diğeri yönelimlilik şema alanının ve dışsal ilişki kontrolünün birbirinden oldukça farklılaştığı ve bu sebeple iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin kurulamadığı söylenebilir.

Özetle, dışsal ilişki kontrolü eğilimi, zedelenmiş özerklik şema alanı tarafından pozitif yönde yordamaktadır ve bu bulgu, zedelenmiş özerklik alanındaki şemalara sahip kişilerin kendi yeterliklerine güvenmedikleri için dışsal kaynaklara bağlı bir hale

gelmeleri ve dolayısıyla romantik ilişkilerinde de kendi sorumluluklarını almak yerine ilişkinin gidişatına yönelik dışsal atıf yapabilecekleri şeklindeki literatür bilgisiyle ve konuya ilişkin yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

5.7. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İçsel İlişki Kontrolü Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde içsel ilişki kontrolü eğilimini yordama derecesini belirlemek için veriler üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının, romantik ilişkilerde içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde; ayrılma ve reddedilme şema alanının ise içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ise içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Şemaların uyumsuz yapılar oldukları düşünüldüğünde, çoğunlukla olumsuz ilişki eğilimlerini pozitif yönde yordaması beklenmektedir. Ancak, zedelenmiş sınırlar şema alanının baskın olduğu kişilerin ilişkileri ele alındığında, ilişkide zorluk yaşayan taraf sıklıkla zedelenmiş sınırlar şemasına sahip kişi değil, karşı taraf olmaktadır. Bunun bir sebebi, zedelenmiş sınırlar alanındaki şemaların, kişinin empati duygusunu zayıflatması ve sıklıkla daha bencil bir yapı sergilemesine sebep olmasıdır (Behary, 2017). İçsel ilişki kontrolü eğilimi ele alındığında da kişinin, yakın ilişkilerinin daha çok kendi kontrolü altında olduğuna dair bir inanca sahip olması söz konusudur (Snell ve diğ., 1996). Zedelenmiş sınırlar şema alanının baskın olduğu kişiler, diğer kişilerin düşüncelerini, hislerini ve onların ilişkideki kontrol alanlarını yok saymakla birlikte, içsel ilişki kontrolü eğilimine paralel bir şekilde, ilişkinin gidişatının kendi kontrollerinde olduğuna yönelik bir algıya sahiplerdir. Bununla birlikte zedelenmiş sınırlar şema alanının birçok özelliğini yansıtan narsist bireylerin de, partner seçiminde çoğunlukla fedakar ve boyun eğici yapıda kişileri tercih ettikleri de bilinmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Bu durumda, zedelenmiş sınırlar şema

alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgunun, literatür bilgisiyle desteklendiği söylenebilmektedir. Buna ek olarak, zedelenmiş sınırlar şema alanının içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgu, benzer bir araştırmanın, güvenli bağlanma ve zedelenmiş sınırlar şema alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordadığı bulgusuyla paralellik göstermektedir (Güngör, 2015).

Zedelenmiş sınırlar şema alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu, toplam varyansın yalnızca %7'sini açıklamaktadır. Bu durum, zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip kişilerin, empati ve paylaşım gibi, ilişkinin yürüyebilmesi için gerekli bir takım becerileri sergileyemiyor olmalarından dolayı ilişkilerinin kısa sürede bitme ihtimallerinin yüksek olmasıyla açıklanabilmektedir (Behary, 2017). Araştırma örneklemini, en az altı aylık bir ilişki geçmişi olan beliren yetişkinlerin oluşturmasının, zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip kişilerin örneklem grubundaki oranını azalttığı düşünülmektedir.

İçsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordayan diğer bir bulgu ise, diğeri yönelimlilik şema alanıdır. Literatüre bakıldığında, diğeri yönelimlilik şema alanıyla, içsel ilişki kontrolü eğiliminin birbirine zıt yapılar oldukları görülmektedir. İçsel ilişki kontrolü, kişinin ilişkisinin kendi kontrolünde olduğuna dair bir algıyı temsil etmekteyken, diğeri yönelimlilik şema alanında, bunun tam tersi bir biçimde, kişinin davranışlarını çoğunlukla önemli diğer kişilerin duygu ve düşüncelerine göre şekillendirmesi, kararlarını yine diğer kişilerin onaylarına bağlı olarak vermesi durumu söz konusudur (Rafaeli ve diğ., 2013; Snell ve diğ., 1996). Diğeri yönelimlilik şema alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yorduyor olması, şema başa çıkma biçimleriyle açıklanabilmektedir. Aynı şemanın, her bir bireyde farklı görünüşleri olabilmektedir. Bununla birlikte kişi, belli bir şemayla hayatının çeşitli alanlarında farklı biçimlerle baş edebilmektedir (Simeone- DiFrancesco ve diğ., 2015). Diğeri yönelimlilik şema alanını ele aldığımızda da üç tip başa çıkma biçiminden bahsedebilmekteyiz. Teslim başa çıkma biçiminde kişi boyun eğici ve onay arayıcı yanına teslim olmakta ve mevcut ilişkisinde de davranışlarını bu yönde şekillendirmektedir. Kaçınma başa çıkma biçiminde, kişi boyun eğmek, onay aramak ve fedakarlık yapmak durumunda kalacağı ortamlardan ve ilişkilerden kaçınmaktadır. Aşırı

telafi başa çıkma biçiminde ise, kişi diğerlerine yönelim gösteren yanını inkar etmekte ve tam tersi bir biçimde hareket edebilmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). İlişki içerisinde bu durum, kişinin ilişkisinin gidişatı konusunda öz kontrol hissetmesi, karşı tarafın onayına ihtiyaç hissetmeksizin otantik bir biçimde hareket etme motivasyonuna sahip olması şeklinde kendisini gösterebilmektedir. Buna ek olarak, bir şemayla baş etmek üzere aynı anda farklı başa çıkma biçimleri kullanılabilir (Simeone-DiFrancesco ve diğ., 2015). Örneğin iş ve sosyal hayatında diğeri yönelimli yanına teslim olan bir kişi, romantik ilişkisinde aşırı telafi başa çıkma biçimini kullanabilmekte ve içsel ilişki kontrolü eğiliminde olabilmektedir. Bunlara ek olarak, James ve Jongeward (2017), aşırı fedakar ve diğeri yönelimli bir görünüm sergileyen kişilerin, partnerlerini kendilerine bağımlı bir hale getirdiklerini ve bunun sonucunda da kendi yeteneklerini çok fazla önemsediklerini belirtmişlerdir. Partnerinin kendisine bağımlı olduğunu hisseden bir kişinin de, ilişkinin gidişatını kendisinin yönettiği algısına kapılabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda, diğeri yönelimlilik şema alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yorduyor oluşunun, ilgili literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Ayrılma ve reddedilme şema alanı ise, içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır. Ayrılma ve reddedilme şema alanı, temelde sevgi ve güven ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu gelişmektedir. Bu alandaki şemalar, terk edilme ve reddedilme korkusu, başkaları tarafından zarar görme korkusu, yalıtılmışlık hissi ve eksik ve kusurlu olma gibi duygu ve inançlara sebep olmaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalara sahip bir kişi sıklıkla, şemanın yol açtığı duygu ve inançlarla baş etmek üzere ilişki içerisinde olduğu partnerine ihtiyaç hissedebilmektedir. Örneğin, kuşkuculuk şemasına sahip bir kişi, kuşkuya düştüğü her an partnerinin şüphelenecek bir durum olmadığına dair ona kanıtlar sunmasını bekleyebilir, benzer şekilde, terk edilme şemasına sahip biri partnerinden her daim ne kadar sevildiğini duyma ihtiyacı içerisinde olabilir ve partnerinin onu terk etmeyeceğinden bir türlü emin olamadığı için istek ve ihtiyaçlarını erteleyebilir veya ilişkiyi sürdürmek adına kendi düşüncelerini yok sayarak, sadece sevgilisinin istek ve ihtiyaçlarını odak noktasına alabilir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Bu anlamda, kişinin ilişkide kendisini güvende hissetmesinin çoğunlukla karşı tarafa

bağlı olduğu söylenebilmektedir. İçsel ilişki kontrolü eğiliminin tanımı düşünüldüğünde, ayrılma ve reddedilme alanının özellikleriyle karşıt bir yapı sergilediği görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, ayrılma ve reddedilme şema alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini negatif yönde yordadığına ilişkin bulgunun literatürle paralellik gösterdiği söylenebilmektedir.

Literatürle paralellik göstermesinin yanında bu bulgu, toplam varyansın yalnızca %1'ini açıklamaktadır. Bunun sebebi, içsel ilişki kontrolü eğiliminin, denkleme dahil edilmemiş diğer birçok değişken tarafından da yordanabilme ihtimalinin bulunmasıdır. Özellikle ikili ilişkilerde, ilişkilere dair içsel kontrol söz konusu olduğunda, eşlerin birbirlerini etkileyebileceği, birinin, diğeri üzerinde kurmaya çalıştığı kontrolün de, içsel kontrolü zayıflatabileceği düşünülmektedir. İçsel ilişki kontrolünü negatif yönde etkileyebilecek bir diğer değişkenin ise kültür olduğu düşünülmektedir. Araştırma örneklemini, 230 kadın ve 104 erkek olmak üzere çoğunluğu kadın öğrenciler oluşturmaktadır. Türkiye'nin çoğunlukla ataerkil bir yapı sergilediği düşünüldüğünde (Bingöl, 2014), özellikle kadınların ilişkilerinde içsel kontrol mekanizmalarının daha zayıf kalabileceği söylenebilmektedir. İlişkilerde yaşanan gerginliği kadınların çoğunlukla korku, erkeklerin ise öfke şeklinde deneyimledikleri bilgisi de bu çıkarımı destekler niteliktedir (Dallas ve Draper, 2012). Buna ek olarak, Abowitz, Knox, Zusman ve McNeely (2009), kadınların ve erkeklerin romantik ilişkilere yönelik inançlarını karşılaştırdıkları bir araştırmada, erkeklerin, ilişkinin kontrolünün erkeklerde olduğuna yönelik bir inanca sahip olduğu, ancak kadınlarda bu tarz bir inancın görülmediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu anlamda, içsel ilişki kontrolü eğilimini negatif yönde yordayan değişkenlerin, toplam varyansı düşük bir oranda açıklayabiliyor olmasında, kültürün katkısıyla birlikte örneklemin de etkili olduğu düşünülmektedir.

Aşırı tetikte olma şema alanı, içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanı kişinin, spontane hislerini, dürtülerini ve seçimlerini bastırmasına, dikkatini sürekli olarak kendini ortaya koyma ve ahlaklı davranma üzerine içselleştirilmiş katı kural ve beklentilerin karşılanması üzerinde toplamasına sebep olmaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Yoğun bir içsel kontrole vurgu yapan aşırı tetikte olma şema alanının, içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordaması

beklenmekteydi. Bu bulgunun, daha detaylı bir biçimde tartışılabilmesi için, konuya ilişkin yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, içsel ilişki kontrolü eğilimini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanı kişinin bağımsız olarak var olabilmesini, kendi kararlarını alabilmesini, kendisini başarılı bir biçimde ortaya koyabilmesini ve olası bir olumsuzluk durumunda kendi başa çıkma becerilerine güvenmesini engelleyebilmektedir (Rafaeli ve diğ., 2013). Bu doğrultuda, zedelenmiş özerklik alanıyla, içsel ilişki kontrolü arasında negatif bir ilişkinin olması gerektiği söylenebilir. Ancak söz konusu değişkenler arasında pozitif veya negatif bir ilişkinin varlığına dair herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Özetle, içsel ilişki kontrolü eğilimi, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları tarafından pozitif, ayrılma ve reddedilme şema alanı tarafından negatif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip kişilerin, her zaman en doğruyu bildikleri ve haklı olduklarına dair yanılsamalarının ilişkinin kontrolünün tamamen kendi ellerinde olduğu hissine yol açabileceği ve dolayısıyla zedelenmiş sınırlar şema alanının içsel ilişki kontrolü eğilimini pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgunun literatür tarafından desteklendiği söylenebilir. Ancak diğeri yönelimlilik şema alanına bakıldığında, içsel ilişki kontrolü eğilimiyle zıt bir yapı sergilediği görülmektedir. Bu iki değişken arasındaki pozitif yönlü ilişki ise, şemalarla başa çıkma stilleri açısından incelendiği zaman anlamlı hale gelmektedir. Ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalara sahip kişilerin ise güven duygusunu çoğunlukla partnerlerine bağlı olarak yaşadıkları düşünüldüğünde, ilişki içerisindeki duygu, düşünce ve davranışlarının içsel bir kontrolden ziyade dışsal bir faktöre bağlı olduğu söylenebilir. Bu anlamda bulguların literatürle tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

5.8. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Romantik İlişkilerde İlişki Girişkenliği Eğilimini Yordama Derecesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının, romantik ilişkilerde ilişki girişkenliği eğilimini yordama derecesini belirlemek için veriler üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda, zedelenmiş özerklik şema alanının,

romantik ilişkilerde ilişki girişkenliği eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde; zedelenmiş sınırlar şema alanının ise ilişki girişkenliğini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrılma ve reddedilme, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ise ilişki girişkenliği eğilimini anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Zedelenmiş özerklik şema alanı, ilişki girişkenliği eğilimini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır. Bu şema alanı, kendine güven alanında problemlere yol açmakta ve sıklıkla, yetersizlik, dayanıksızlık, birine bağımlı olma ve yoğun başarısızlık duygusuyla kendisini göstermektedir (Rafaeli ve diğ., 2015). İlişki girişkenliği ise, kişinin bir ilişkiyi başlatma ve o ilişkiyi sürdürme konusunda kendisine güvenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Snell ve diğ., 1996). Zedelenmiş özerklik alanındaki şemaları tek tek ele aldığımızda, ilişki girişkenliğiyle zıt bir yapı karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık şeması, kişinin başkalarından yardım almadan, gündelik sorumluluklarını yerine getiremeyeceği, tek başına doğru kararlar alamayacağı şeklinde inançlara sebep olmaktadır (Young ve diğ., 2009). Bu inançlar sebebiyle kişi, bir ilişkiye başlama sorumluluğunu tek başına alamamakta ve ilişkiye başlayıp başlamama konusunda da yoğun bir kararsızlık yaşayabilmektedir. Dayanıksızlık şemasına baktığımızda, kişinin başına her an bir felaket gelme korkusuyla aşırı temkinli hareket etme ihtiyacı hissettiği bir yapı görmekteyiz (Young ve diğ., 2009). Bu kişiler, ilişkiye başlama konusunda yoğun tedirginlik hissedebilmekte ve ilişkiye başlasalar dahi, ilişkinin gidişatına yönelik bir felaketle karşılaşacakları korkusuyla ilişkilerini yürütebilmektedirler. Gelişmemiş benlik şemasına baktığımızda ise bağımlılık şemasına benzer bir yapıyla karşılaşmaktayız. Bu şemaya sahip kişiler de, tam bir bireyleşme sağlayamamakta ve hayatlarını iç içe geçtikleri bir diğerk kişinin yürüngesinde devam ettirmektedirler. Dolayısıyla tek başına bir ilişkiyi başlatma ve o ilişkiyi sürdürme sorumluluğu bu yapıdaki kişileri tedirgin edebilmektedir. Son olarak, başarısızlık şemasına baktığımızda, kişinin varlık gösterdiği her alanda istisnasız bir biçimde başarısız olacağına dair bir inanç söz konusudur (Simeone- DiFrancesco ve diğ., 2015). Bu inanç, kişinin ilişki yürütme konusunda da kendisine güvenmesini ve ilişki başlatma konusunda girişken bir tutum sergilemesini engelleyebilmektedir. Başarısızlık şemasının, kişinin kendi muhakeme yeteneğine güvenmesini engellemesi sonucunda da,

ilişki girişkenliğinin negatif yönde etkilenmesi söz konusu olabilmektedir. Bu şemaya sahip bir kişi, romantik anlamda birilerinden etkilense dahi, etkilendiği kişinin kendisi için doğru insan olup olmadığı konusunda yaşadığı kararsızlık sebebiyle ilişkiye başlama konusunda tereddüt edebilmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). Öyle ki, zedelenmiş özerklik şema alanının da bir sonucu olan düşük özgüven, insanların başkalarıyla ilişkilerinde, eleştirilmeye ve onaylanmamaya karşı aşırı hassasiyet göstermelerine, kendilerinin çok fazla farkında olmalarına ve hatta yakınlık ve temastan kaçınmalarına neden olabilmektedir (Fennel, 2015). Bu bilgiler doğrultusunda, zedelenmiş özerklik şema alanının, ilişki girişkenliği eğilimini negatif yönde yordadığına ilişkin bulgunun literatürle paralel olduğu söylenebilmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ise, ilişki girişkenliğini pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip kişiler, başkalarının haklarına saygı göstermeyen, verdiği sözleri tutmayan, gerçekçi hedefler koyamayan ve dolayısıyla bu hedefleri gerçekleştirmede sıklıkla zorluk yaşayan ve öz denetimden yoksun kişilerdir (Rafaeli ve diğ., 2013). Sonuç olarak bu kişiler, ilişki başlatma konusunda rahat ve girişken olabilmekte ve çoğunlukla olası olumsuz sonuçlar üzerine düşünmemektedirler. Benzer bir araştırmada da korkulu bağlanma biçiminin ve ayrılma ve reddedilme şema alanının ilişki girişkenliğini negatif yönde; zedelenmiş sınırlar şema alanının ise pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Güngör, 2015). Ayrıca, Campbell ve Foster (2002), romantik ilişkiler ve narsisizm üzerine yaptıkları bir araştırmada, narsisistlerin, romantik ilişkilere genel olarak, partnerlerini idealleştirerek çok hızlı bir biçimde başlayabildikleri ve aynı hızda da ilişkilerini sonlandırabildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Zedelenmiş sınırlar şema alanı özelliklerinin, narsisizmle olan benzerliği düşünüldüğünde, bu araştırma da, zedelenmiş sınırlar şema alanının ilişki girişkenliğini pozitif yönde yordadığına ilişkin bulguyu destekler nitelikte görünmektedir.

Her ne kadar ilişki girişkenliği, ilişkilere dair olumlu bir yapıya işaret ediyor olsa da, bu alandaki şemaların kişide yarattığı aşırı kendine güven ve olumsuz sonuçların sorumluluğundan kaçınma eğilimi, ilişki girişkenliğinin zedelenmiş sınırlar alanı tarafından pozitif yönde yordanmasını beklendik bir bulgu haline getirmektedir. Ancak genel itibarıyla olumsuz bir yapı ortaya koyan zedelenmiş sınırlar şema alanı ilişki

yürütme konusunda özellikle karşı taraf için bir takım zorluklara sebep olmaktadır (Behary, 2017). Bu şemanın, ilişki girişkenliğine katkı sağlayan bir diğer yanı, uzun vadeli amaçlar için kısa vadeli hazların ertelenemiyor olmasıdır. Öyle ki, bu kişiler, ilişkiye başlamak istedikleri anda herhangi bir muhakemede bulunmadan harekete geçebilmekte, ancak ilişkilerini yine aynı hızda sonlandırabilmektedirler. Benzer şekilde ilişki içerisinde de girişken tavırlar sergileyebilmekte ancak bu tutum ve tavırlar sıklıkla bencil bir hal almakta ve karşı tarafın ilişkiden uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Stevens ve Roediger, 2016). Genel olarak bakıldığında olumsuz bir yapı ortaya koymasına karşın, zedelenmiş sınırlar şemalarının yol açtığı davranış biçimi, ilişki girişkenliğiyle paralel görünmektedir. Sonuç olarak bu bulgunun, ilgili literatür ve araştırmalar tarafından desteklendiği söylenebilmektedir.

İlişki girişkenliği, ayrılma ve reddedilme şema alanı tarafından anlamlı düzeyde yordanamamaktadır. Ayrılma ve reddedilme şema alanının, kişinin kendisini kusurlu ve diğerlerinden farklı hissetmesine, her an başkaları tarafından zarar görebileceğine, ilişki başlatma girişimleri sonucunda reddedileceğine ve eğer ilişki içerisindeyse de her an terk edilebileceğine inanmasına yol açtığı düşünüldüğünde (Young, Klosko ve Weishaar, 2013), ilişki girişkenliği eğilimini negatif yönde yordaması beklenmekteydi. Ancak bu iki değişken arasında negatif veya pozitif yönlü bir ilişkinin varlığına dair herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Söz konusu bulgunun daha kapsamlı bir biçimde tartışılabilmesi için konuya ilişkin yeni çalışmaların bulgularına ihtiyaç duyulmaktadır.

Aşırı tetikte olma şema alanı, ilişki girişkenliğini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanının özelliklerine baktığımızda, ilişki girişkenliğini hem pozitif hem de negatif yönde yordama olasılığının bulunduğu görülmekle birlikte, aşırı tetikte olma alanındaki şemaların ilişki girişkenliğiyle ilişkisine yönelik bir çalışmanın bulunamaması, söz konusu bulgunun kapsamlı bir biçimde tartışılmasını olanaksız kılmaktadır. Konuyla ilgili yapılacak olan yeni çalışmaların bulgularıyla, bu bulgu daha anlamlı hale gelecektir.

Diğer yönelimlilik şema alanı, ilişki girişkenliğini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu şema alanı kişinin, kendi duygu, ihtiyaç ve isteklerini bastırmasına ve hatta kimi zaman bu istek ve ihtiyaçların farkında dahi olmamasına ve

başkalarının istek, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanmasına sebep olmaktadır (Rafaeli ve diğ., 2013). Dolayısıyla, diğeri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip bir kişinin, davranışlarını kendi istekleri doğrultusunda değil, karşı tarafın isteklerine göre şekillendirebileceği ve ilişkiyi başlatma ve sürdürme konusunda da yine karşı tarafın duygu ve düşüncelerini temel alabileceği düşünülmektedir. Öyle ki, diğeri yönelimlilik alanındaki fedakarlık şemasına sahip kişilerin, istek ve ihtiyaçlarını net olarak fark edememesi, fark ettiği halde olumsuz bir cevaptan kaçınmak adına söyleyememesi ve karşı tarafın olumlu cevap verme ihtimalini yükseltmek amacıyla aşırı fedakarlıklarda bulunması, kişinin romantik ilişkiyi başlatamayıp, arkadaşlık ilişkisinde sıkışıp kalmasına sebep olabilmektedir (Karaosmanoğlu ve diğ., 2016). İlişki girişkenliğinin de, kişinin yakın ilişkilerinde tercihlerini dile getirmekten çekinmemesine vurgu yaptığı düşünüldüğünde (Snell ve diğ., 1996), diğeri yönelimlilik şema alanının, ilişki girişkenliğini negatif yönde yordaması beklenmekteydi.

Özetle, ilişki girişkenliği zedelenmiş özerklik şema alanı tarafından negatif, zedelenmiş sınırlar şema alanı tarafından ise pozitif yönde yordanmaktadır. Bu bulgu, zedelenmiş özerklik alanındaki şemaların öz yeterliğe ilişkin olumsuz bir algı oluşturması sebebiyle kişinin romantik ilişkiler konusunda da tutuk bir yapıda olabileceği ve zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip kişilerin istedikleri yer ve zamanda, istedikleri şeyi yapabilmeleri konusunda sınır tanımamalarının bir sonucu olarak, romantik ilişkilerde de girişken bir görünüm sergileyebilecekleri şeklindeki literatür bilgisiyle paralellik göstermektedir.

Tüm bulgular değerlendirildiğinde, romantik ilişki eğilimlerinin çoğunlukla zedelenmiş özerklik ve diğeri yönelimlilik şema alanları tarafından yordandığı görülmektedir. Bunun sebebi olarak, Türk toplumunun, her ne kadar daha birey odaklı olma yolunda ilerliyor olsa da, çoğunlukla kolektif bir yapıda olması gösterilebilir. Öyle ki, zedelenmiş özerklik ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının ortak özelliği olan, kişinin kendi karar mekanizmasına yeterince güvenmemesi ve kendisini yakın çevresine bağımlı hissetmesi gibi özellikler, geleneksel aile yapısının, genç yetişkin birey üzerinde yarattığı etkiyle paralel görülmektedir. Buna ek olarak, özellikle diğeri yönelimlilik alanındaki şemaların ve zedelenmiş özerklik alanındaki bağımlılık şemasının, diğer alanlardaki şemalara kıyasla daha çok ilişki süreçlerinde ortaya

çıktıkları söylenebilir. Örneğin, ayrılma ve reddedilme alanındaki kusurluluk şeması, kişinin bir ilişki olmaksızın kendisini eksik ve kusurlu hissetmesine sebep olabiliyorken, diğeri yönelimlilik alanındaki fedakarlık şeması ancak kişinin bir diğeri kişiyle kurduğu ilişkide sergilediği aşırı fedakarlıklar sonucu açığa çıkabilir. Bağımlılık şemasına baktığımızda ise, kişinin bir başkası olmadan hayatına devam edemeyeceği inancı söz konusuken; aşırı tetikte olma alanındaki yüksek standartlar şeması, kişinin ilişki harici alanlarda da oldukça yüksek standartlar belirlemesine sebep olabilmektedir. Bu anlamda, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik şema alanlarının, romantik ilişki eğilimlerini en çok yordayan değişkenler olması beklendik bir bulgudur. Romantik ilişki eğilimlerini en az yordayan değişkenler ise, ayrılma ve reddedilme ve aşırı tetikte olma şema alanlarıdır. Literatüre bakıldığında, bu değişkenler romantik ilişkilerle oldukça ilişkili görülmektedir. Özellikle ayrılma ve reddedilme alanı içerisinde yer alan şemalar ayrı ayrı incelendiğinde, doğrudan yakın ilişkileri etkileyebilecek faktörler dikkat çekmektedir. Bunlara örnek olarak, sevginin varlığını sorgulama, terk edilme ve reddedilme korkusu gösterilebilir. Bu şema alanlarının romantik ilişki eğilimlerini daha az yordamasının sebebi olarak, şemalarla başa çıkma stilleri gösterilebilir. Örneğin, kusurluluk şemasıyla teslim stilinde başa çıkan biri yoğun reddedilme korkusu yaşayabiliyorken, aşırı telafi stilini kullanan bir kişi mükemmeliyetçi bir tavır sergileyerek eksiklik hislerini bastırabilir. Bu durumda, başa çıkma stillerindeki farklılık sebebiyle, aynı şemaya sahip olsalar dahi, kişilerin aynı romantik ilişki eğilimini sergilememe ihtimallerinin olduğu görülmektedir. Her bir romantik ilişki eğilimi, en az bir bağımsız değişken tarafından yordanyor olmasına rağmen, bulgularda toplam varyansın açıklanma oranının en fazla %24 olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak, romantik ilişki eğilimlerini etkileyebilecek, mizaç, bağlanma stilleri ve akılcı olmayan inançlar gibi diğeri bir takım faktörlerin analize dâhil edilmemesi ve tecrübe edilen ilişkiler içerisinde tekrarlayan olumlu veya olumsuz yaşantılar sonucunda da, kişinin romantik ilişkilere dair belli bir eğilim geliştirme ihtimalinin olması gösterilebilir. Son olarak, bulgular tartışılırken şemalarla başa çıkma stilleri nadir olarak kullanılmıştır. Bunun sebebi, başa çıkma stilleri perspektifinden bakıldığında, ele alınan bağımlı değişkenin hem pozitif hem de negatif yönde yordayabilme ihtimalidir. Örneğin, başarısızlık şemasıyla kaçınma stilinde baş etmeye çalışan biri, yeterli bir

sevgili olamama korkusuyla romantik ilişkilerden uzak durmayı tercih edebilirken, aşırı telafi stilinde baş etmeye çalışan bir kişi, kusursuz bir ilişki yürütme çabasında olabilir. Bu tarz çelişkili durumlar sebebiyle, bulgular tartışılırken şemalar tanımlarının içeriği doğrultusunda ele alınmışlardır.



BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular kapsamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada, romantik ilişki eğilimlerini yordayıcı bazı değişkenler incelenmiştir.

- Kişinin tüm dikkatini yakın ilişkilerine vermesi, zihninin sürekli yakın ilişkileriyle meşgul olması ve yakın ilişki konusunda takıntılı olması durumunu ifade eden *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin*, diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından,
- Kişinin yakın ilişkilerinden doyum almasını ve yakınlık ihtiyaçlarının mevcut durumda karşılanıyor olmasını ifade eden *ilişki doyumunun*, ayrılma ve reddedilme ve aşırı tetikte olma şema alanları tarafından,
- Kişinin, bir başkasıyla duygusal bir yakınlık/ etkileşim kurma konusunda yaşadığı kaygıları ve korkuları temsil eden *ilişki korkusunun*, zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma şema alanları tarafından,
- Kişinin yakın ilişkilerinin diğere insanlara nasıl yansıdığı konusunda hissettiği toplum kaygısını ifade eden *ilişki izlenimi ayarlama eğiliminin*, diğeri yönelimlilik, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları tarafından,
- Kişinin diğere bir kişiyle yakın ilişki kurma kapasitesini olumlu bir şekilde değerlendirmesini ifade eden *ilişkide kendi güven eğiliminin*, zedelenmiş özerklik ve diğere yönelimlilik şema alanları tarafından,
- Kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/ kısmet işi olduğuna inanması durumunu ifade eden *dışsal ilişki kontrolü eğiliminin*, zedelenmiş özerklik şema alanı tarafından,
- Kişinin yaşamındaki yakın ilişkiler konusunda girişken olma eğilimini yansıtan *ilişki girişkenliğinin*, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları tarafından,

- Kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından kaynaklandığına ve kişisel kontrolü altında olduğuna dair inancını temsil eden *içsel ilişki kontrolü eğiliminin*, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları tarafından anlamlı düzeyde yordandığı görülmüştür.

Türkiye’de romantik ilişkilere dair araştırmaların mevcut olması ile birlikte bu alanda daha detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmanın, romantik ilişkilerin özellikle erken dönem yaşantılar kapsamında ele alınacağı gelecek çalışmalar için bir temel oluşturabileceği düşünülmektedir. Aşağıda, bu kapsamda yapılabilecek gelecek araştırmalar ve romantik ilişki konusunda çalışan uygulayıcılar için bazı öneriler sunulmaktadır.

Araştırmacılar için öneriler:

1. Araştırmada bağımsız değişken olarak yalnızca beş şema alanı ele alınmıştır. Her bir şema alanının kapsadığı 14 erken dönem uyum bozucu şemanın ayrı ayrı değerlendirilmesinin, erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişkiler üzerindeki etkisine yönelik daha detaylı bir anlayışın gelişmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.
2. Bu araştırmada, romantik ilişki eğilimlerini yordayan erken dönem uyum bozucu şema alanları tespit edilmiştir. Bu kapsamda, literatürde daha detaylı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışmada ele alınan romantik ilişki eğilimlerinin, mizaç, akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri gibi romantik ilişkileri etkilemesi muhtemel diğer bağımsız değişkenlerle birlikte incelenmesi yararlı olacaktır.
3. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Romantik ilişkilerin doğası gereği öznel yapıda olduğu düşünüldüğünde, örnekleme dahil edilen kişilerle birebir görüşmeler yapılarak nitel verilerin toplanması, romantik ilişkileri etkileyebilecek daha farklı değişkenlerin saptanması açısından yararlı olacaktır.
4. Gelecek araştırmalarda, çiftlerin örnekleme birlikte dahil edilmeleri, partner etkisinden kaynaklı eğilimlerin saptanmasında ve dolayısıyla daha sağlıklı sonuçların elde edilmesinde yardımcı olabilir.

Uygulayıcılar için öneriler:

1. Çiftlerle veya romantik ilişki problemleri yaşayan bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar, araştırma bulgularından yararlanarak romantik ilişki problemlerine yönelik psikoeğitim programları geliştirebilir ve şema odaklı psikoterapi grupları oluşturabilirler.
2. Uygulayıcılar, özellikle romantik ilişkiler üzerinde danışanlarla çalışırken söz konusu problemi erken dönem uyum bozucu şemalar kapsamında değerlendirebilirler.
3. Romantik ilişkilerinde özgüven problemi yaşayan danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların özellikle zedelenmiş özerklik şema alanına; romantik ilişkileriyle günlük yaşamlarını aksatacak düzeyde ilgilenen danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların ise özellikle diğeri yönelimlilik şema alanına odaklanmaları, psikolojik danışma sürecine olumlu katkı sağlayabilir.
4. Aşırı tetikte olma alanındaki şemaların, başarı, özgüven ve ilişki doyumu gibi bir takım olumlu sonuçlara yol açmasının yanında, uygulayıcıların, temelde yine karşılanmamış ihtiyaçların bulunabileceğine yönelik bir bakışla görüşmelerini yönetmeleri, ilişkide sonradan ortaya çıkabilecek problemlerin önlenmesi açısından faydalı olabilir.
5. Romantik ilişkilere şema odaklı yaklaşımda, uygulayıcıların şemalarla başa çıkma stilleri konusunda da hassas olmalarının ve bağlanma ihtiyacı olan danışanların bağımsız bir görünüm veya diğeri yönelimli danışanların ilişkilerinde içsel bir kontrole sahiplermiş gibi bir görünüm sergilemesi ihtimallerini gözetmelerinin, psikolojik danışma sürecine olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbas, S. P. (2016). Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)* ISSN 2356-5926, 665-676.
- Abowitz, D. A., Knox, D., Zusman, M., McNeely, A. (2009). Beliefs about romantic relationships: gender differences among undergraduates. *College Student Journal*, 43(2).
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child development*, 49-67.
- Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant mother attachment. *American Psychological Association*. 34 (10), 932-937
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychological Association*. 44 (4)., 709-716
- Ainsworth, M.D.S., Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*. 46(4)., 333-341
- Aktaş, G. (2015). Türkiye’de Aile Sosyolojisi Çalışmalarına Genel Bir Bakış. *Sosyoloji Konferansları*, (52).
- Altınok, A. (2014). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile anne baba çatışmasını algılamaları arasındaki ilişkide problem çözme tarzları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi
- Atak, H., Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520- 546.
- Babuşcu, B. (2014). The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptancerejection among married individuals: mediating role of early maladaptive schemas (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.

- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Murdock, K.K., Saggino, A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between co-rumination and depression in young adults. *PloS one*, 10(10), e0140177.
- Bartholomew, K., Shaver, P.R. (1998). Methods of assessing adult attachment. J.A. Simpson, W.S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde (25-45). New York: Guilford Press.
- Behary, W.T. (2017). Narsistle ateşkes (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.(Orijinal çalışma tarihi 2008)
- Berne, E. (2011). *Games people play: The basic handbook of transactional analysis*. Tantor eBooks.
- Bernstein DP (2005). *Schema therapy for personality disorders*. In S Strack (Ed.), *Handbook of personology and psychopathology* (pp. 462-477). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114.
- Bodor, N., Vane, J. (2001). Making Differences Work in a Romantic Relationship.
- Bojed, F. B., Nikmanesh, Z. (2013). Role of early maladaptive schemas on addiction potential in youth. *International journal of high risk behaviors & addiction*, 2(2), 72.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base parent child attachment and healthy human development*. (1.Baskı). New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Morris, K. A. (1997). Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(1), 23-31.
- Bricker, D. C., Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Recovered from*. <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Bright, N. (2015). *Rethinking Everything: Personal Growth Through Transactional Analysis*. Rowman & Littlefield.

- Brown, B. B., Feiring, C., Furman, W. (1999). Missing the love boat: Why researchers have shied away. *The development of romantic relationships in adolescence*, 1-18.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı). (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2004.)
- Büyükşahin, A. (2005). Çok boyutlu ilişki ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105
- Calvete, E., Orue, I., Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of anxiety disorders*, 27(3), 278-288.
- Campbell, W. K., Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 484-495.
- Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi
- Can, F., Hovardaoğlu, S. (2015). Romantik ilişkilerde sosyal ağ etkileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5, 43-65.
- Cecero, J. J., Beitel, M., Prout, T. (2008). Exploring the relationships among early maladaptive schemas, psychological mindedness and self-reported college adjustment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 81(1), 105-118.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic Relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1–25.
- Collins, W. A., Van Dulmen, M. (2015). The course of true love (s).... *Origins and pathways in the development of romantic relationships*, 63-86.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2005.)

- Çırakoğlu, O.C., Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 29-41
- Dallos, R., Draper, R. (2012). Aile Terapisine Giriş Sistemik Teori ve Uygulama (3. Baskı). (Ş. Kesici, C. Kiper, A. Mert Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık
- Dattilio, F. M. (2009). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
- Dozois, D. J., Martin, R. A., Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive therapy and research*, 33(6), 585.
- Dozois, D. J., Martin, R. A., Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., Zhao, G. (2015). Relational self-esteem, psychological well-being, and social support in children affected by HIV. *Journal of health psychology*, 20(12), 1568-1578.
- Eberhart, N. K., Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J., Abela, J. R. (2011). Maladaptive schemas and depression: Tests of stress generation and diathesis-stress models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(1), 75-104.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & Company. (<https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1W/NortonCompany1968>)
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir- Çankaya, Z., Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 94-107
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi

- Feeney, J. A., Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2), 281.
- Fennel, M. (2015). *Özgüveni keşfedin* (Baskı. 2)(N. Azizlerli, M. Şaşıoğlu Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.(Orijinal çalışma tarihi 2008)
- Fidell, S., Tabachnick, B., Mestre, V., Fidell, L. (2013). Aircraft noise-induced awakenings are more reasonably predicted from relative than from absolute sound exposure levels. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 134(5), 3645-3653.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4), 289-311.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. (2003). How to design and evaluate research in education. New York: Mcgraw-Hill Higher Education.
- Freud, S. (2001). Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd (Çeviri. AN Babaoğlu). *İstanbul, Metis Yayınları*.
- Gaffey, K. J. (2009). *Child maltreatment experiences and romantic relationship functioning: The role of emotion dysregulation and early maladaptive schemas* (Doctoral dissertation, Miami University).
- Gay, L. E., Harding, H. G., Jackson, J. L., Burns, E. E., Baker, B. D. (2013). Attachment style and early maladaptive schemas as mediators of the relationship between childhood emotional abuse and intimate partner violence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(4), 408-424.
- Geldard, K. Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma- proaktif yaklaşım* (1.Basım). (M. Pişkin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2012.)
- Gleeson, G., Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health*, 6(13), 1643.
- Gladding, S. (2015). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları*. (3. Basım)(İ. Keklik, İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011)

- Güngör, H. C. (2015). The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships. *International Journal of Social Sciences and Education*, 5, 417-430.
- Harris, A. E., Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hatami, M., Fadayi, M. (2015). Effectiveness of Schema Therapy in Intimacy, Marital Conflict and Early Maladaptive Schemas of Women Suing for Divorce. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 285-290.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1). 1-22
- Hendrick, C., Hendrick, S. S. (Eds.). (2000). *Close relationships: A sourcebook*. Sage.
- Honari, B., Saremi, A. A. (2015). The study of relationship between attachment styles and obsessive love style. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 152-159
- Hosseini, S., Rahimi, F., Nouri, R. (2016). On the effectiveness of the early maladaptive schemas and social support on the level of mental health in female students with romantic relationship. *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*. 92-103
- Huston, T. L., Levinger, G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual review of psychology*, 29(1), 115-156.
- Ickes, W., & Barnes, R. D. (1977). The role of sex and self-monitoring in unstructured dyadic interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(5), 315.
- Jahromi, F. G., Naziri, G., Barzegar, M. (2012). The relationship between socially prescribed perfectionism and depression: The mediating role of maladaptive cognitive schemas. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 32, 141-147.
- James, M., Jongeward, D. (2017). *Kazanmak için doğarız*. (2. Basım)(B. Konur, Çev.). İstanbul: Sola Yayınları
- Kalkan, M., Koç, H. E. (2010). Romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimine ebeveynlik stillerinin etkisi: Geçici ilişkilere karşılık uzun dönemli bağlanım. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).

- Karami, S. (2017). The Contribution of Early Maladaptive Schemas in Anticipation of Married Students' Marital Conflict. *Palma Journal*, 16(3). 144-147
- Karaosmanoğlu, A. (2016). *Eyvah kötü bir şey olacak* (Baskı. 4). İstanbul: Psikonet Yayınları
- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M., Azizlerli, N. (2016). *İlişkiler*. (1. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kerckhoff, A. C., Davis, K. E. (1962). Value consensus and need complementarity in mate selection. *American Sociological Review*, 27(3), 295-303.
- Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(1), 11.
- Kikuchi, M., Snell, W. E., Jr. (2002). Chapter 6: *Family environment variables and locus of control in intimate relationship*. In W. E. Snell, Jr. (Ed.). (2002). Student research in psychology at Southeast Missouri State University. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.
- WEB: <http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/student/student.htm>.
- Klein, M. (2014). *Haset ve şükran* (3. Baskı)(O. Koçak, Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1957.)
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608.
- Kohut, H., Wolf, E. (1978). The disorders of the self and their treatment: *An outline*. *International Journal of Psychoanalysis*, 59, 413-425.
- Kumar, R. (2011). *Araştırma yöntemleri yeni başlayanlar için adım adım araştırma rehberi*. (3.Basım)(U. Çokluk, Çev. Ed.). Ankara: Edge Akademi Yayın Dağıtım.

- Langhinrichsen-Rohling, J., Palarea, R. E., Cohen, J., Rohling, M. L. (2002). Breaking up is hard to do: Unwanted pursuit behaviors following the dissolution of a romantic relationship. *Stalking: Perspectives on victims and perpetrators*, 212-236.
- Le, B., Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Lee, D. (2007). *Maladaptive cognitive schemas as mediators between perfectionism and psychological distress* (Doctoral dissertation, Florida State University).
- Lloyd, M. E. (2011). *Fear of intimacy in romantic relationships during emerging adulthood: the influence of past parenting and separation-individuation* (Doctoral dissertation, Victoria University).
- Lucido, N. (2015). *Communication Habits and Relationship Satisfaction within College Students' Romantic Relationships* (Doctoral dissertation), University of Michigan.
- McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction*. Yüksek lisans tezi, Rowan University.
- Meier, A., Allen, G. (2009). Romantic relationships from adolescence to young adulthood: evidence from the national longitudinal study of adolescent health. *Social Q*, 50(2). 308-335
- Messman Moore, T.L., Coates, A.A. (2007). The impact of childhood psychological abuse on adult interpersonal conflict: the role of early maladaptive schemas and patterns of interpersonal behavior. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 75-92
- Moss, B. F., Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31-37.
- Mouchan, R., Bahmani, B., Askari, A. (2016). The Effectiveness of Schema Therapy on Reducing Symptoms of Emotional Breakdown. *Health Sciences*, 5(9S), 1-11.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of personality and social psychology*, 71(6), 1155.

- Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2015). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. (6th ed.). Routledge
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. (2013). *Şema terapi- ayırıcı özellikler*. (2. Basım) (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011.)
- Reis, H. T., Collins, W. A., Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological bulletin*, 126(6), 844.
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş* (1. Baskı)(S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.(Orijinal çalışma tarihi 2009)
- Roediger, E., Behary, W.T., Zarbock, G. (2016). *Demek ki oluyormuş*. (1.Basım) (N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Press. (Original çalışma tarihi 2013.).
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E., ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204.
- Rusbult, C. E., Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351 – 375
- Saraç, A., Hamamcı, Z., Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).
- Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış doktora tezi). *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.

- Shaver, P. R., Mikulincer, M. (2014). Attachment bonds in romantic relationships. In *annual meeting of the American Psychological Association, Washington, DC*.
- Sholevar, G. P. (Ed.). (2013). *The handbook of marriage and marital therapy*. Springer Science & Business Media.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., Anderson, S. (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *Journal of substance abuse treatment, 44(5)*, 522-527.
- Shulman, S., Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1(1)*, 27-39.
- Simard, V., Moss, E., Pascuzzo, K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: a 15 year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice, 84(4)*, 349-366
- Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., Stevens, B. A. (2015). *Schema therapy with couples: A practitioner's guide to healing relationships*. John Wiley & Sons.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 59(5)*, 971.
- Snell, W. E., Jr., Schicke, M., Arbeiter, T. (1996). The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. Submitted for publication.
- Snell, W.E., Jr., Schicke, M., Arbeiter, T. (2002) The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20(1)*, 75-84.
- Stackert, R. A., Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34(8)*, 1419-1429.
- Starr, L. R., Davila, J. (2015). Social Anxiety and Romantic Relationships. In *Social Anxiety and Phobia in Adolescents* (pp. 183-199). Springer, Cham.

- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (1. Baskı) (F. Koç, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1985.)
- Stevens, B. A., Roediger, E. (2016). *Breaking Negative Relationship Patterns: A Schema Therapy Self-help and Support Book*. John Wiley & Sons.
- Stiles O. E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationship (Unpublished doctoral dissertation). *Alliant international university*, San Francisco, retrieved from www.Proquest.com.
- Sullivan, H. S. (1968). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton & Company.
- Swap, W. C., & Rubin, J. Z. (1983). Measurement of interpersonal orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 208.
- Snyder, M., Berscheid, E., & Matwychuk, A. (1988). Orientations toward personnel selection: Differential reliance on appearance and personality. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 972.
- Şahin, C. (2015). 20- 40 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). USA: Pearson Education.
- Tannen, D. (2013). *Beni hiç anlamıyorsun*. (O. Ç. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1990.)
- Teeruthroy, V. T., Bhowon, U. (2012). Romantic relationships among young adults: An attachment perspective. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(10), 145-155.
- Thibault, J. W., ve Kelley, H. H. 1959. *The social psychology of groups*. New York: John Wiley.
- Thimm, J.C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, (13) 1, 113-124.

- Tortamış, M. (2014). Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Türü ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Vangelisti, A. L., Beck, G. (2007). Intimacy and fear of intimacy. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 395-414). Springer New York.
- Walster, E., Traupmann, J., Walster, G. W. (1978). Equity and extramarital sexuality. *Archives of sexual behavior*, 7(2), 127-142.
- Wright, M. O. D., Crawford, E., Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child abuse & neglect*, 33(1), 59-68
- Yiğit, İ., Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları (yayın aşamasında)*.
- Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.
- Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J.E., Klosko, J.S. (2016). *Hayatı yeniden keşfet*. (8. Baskı) (S. Kohen, D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993).
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S., Sadat Fatehi, M. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(1), 21-23.
- Yurtsever, S. S., Sütcü, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Žužul, T. (2008). Defensive pessimism. *Suvremena psihologija*, 11(1), 76-76.

EKLER

EK 1

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM 3-(YŞÖ-KF3)- ÖRNEK MADDELER

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme

1- Benim için tamamıyla yanlış **4-** Benim için orta derecede doğru

2- Benim için büyük ölçüde yanlış **5-** Benim için çoğunlukla doğru

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla **6-** Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.

29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.

72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

90. ____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

EK 2

ÇOK BOYUTLU İLİŞKİ ÖLÇEĞİ- ÖRNEK MADDELER

Aşağıdaki ifadeleri şuanda içinde bulunduğunuz ilişkiyi düşünerek cevaplayınız.

1= Benim için hiç uygun değil. 2=Benim için çok az uygun. 3= Benim için

biraz uygun. 4=Benim için oldukça uygun. 5=Benim için çok uygun.

1. Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.
2. Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.
10. Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum.
19. Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne/ sunulduğuna aşırı önem veririm.
27. Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.
40. Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.
49. Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.
53. Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.

EK 3

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket, romantik ilişkilerde yaşadığınız problemlere verdiğiniz tepkilerde etkili olan faktörleri incelemek amacıyla yürütülen bir yüksek lisans tezi çalışmasında kullanılacaktır. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Eğer hâlihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Vereceğiniz yanıtlarda içten davranmanız, araştırma sonuçlarının bilimsel geçerliği açısından çok önemlidir.

Lütfen anketi doldururken hiçbir ifadeyi atlamayınız. Ankete adınızı yazmanız gerekmemektedir. Anketten elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Hiçbir kişisel bilgi, bu toplu değerlendirme dışında kullanılmayacaktır. İçtenlikle vereceğinize inandığım yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ece EKEN

Cinsiyetiniz: K E

Doğum tarihiniz: _____

Bölümünüz: _____

Sınıfınız: _____

Aşağıdaki durumlardan size uygun olanları işaretleyiniz. Birden fazla işaretleyebilirsiniz.

Sürmekte olan bir romantik ilişkim var.

Süresini ay ve yıl olarak belirtiniz: _____

Geçmişte başka romantik ilişkim/ ilişkilerim oldu.

En uzun olanının süresini ay ve yıl olarak belirtiniz: _____

Sürmekte olan bir ilişkim yok.

Hiç romantik ilişkim olmadı.

ÖZGEÇMİŞ

- 1. Adı ve Soyadı:** Ece EKEN
- 2. Doğum Tarihi:** 01.01.1992
- 3. Unvanı:** Öğretim Görevlisi
- 4. Öğrenim Durumu:** Yüksek Lisans
- 5. Çalıştığı Kurum:** İstanbul Teknik Üniversitesi
- 6. Bildiği Yabancı Diller (Puan ve Yılı):** İngilizce, YÖKDİL/2017- 85
- 7. Aldığı Sertifikalar:**

- Schema Therapy, Model and The Techniques and Schema Therapy Applications in Borderline and Narcisistic Personality Disorders/ International Society of Schema Therapy
- EWBCx: Existential Well-being Counseling: A Person-centered Experiential Approach/
Ku Leuven University
- Psikanalize Giriş: Temel Kavramlar/ Enstitü Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ege Üniversitesi	2014
Y. Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ege Üniversitesi	2018

Yüksek Lisans Tez Başlığı ve Tez Danışman(lar)ı:

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya

8. Yayınlar

8.1.Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler

- Eken, E. (2017/11/16). The Role Of Early Maladaptive Schemas On Romantic Relationships: A Review Study. PEOPLE: International Journal of Social Sciences , 3(3), 108-123

8.2.Uluslararası Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler

- Denizli, S. Ve Eken, E. “Investigation of Smartphone Addiction Among University Students in Terms of Academic Achievement, Academic Procrastination, Smartphone Usage Behaviors and Some Demographic Variables” Conference: 27th International Congress on Educational Sciences At: Antalya/Turkey
- Denizli, S. ve Eken, E. “A New Threat on Academic Success: Smartphone Addiction” Conference: 26th International Conference on Educational Sciences, At Antalya, Turkey

9. Görevler:

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Öğretim Görevlisi	İstanbul Teknik Üniversitesi, Rektörlük	2018- Devam
Araştırma Görevlisi	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	2017- 2018

10. Başarılar / Ödüller

- *Atletizm*, Yıldızlar Balkan Şampiyonası Yüksek Atlama 4.lüğü, 11.08.2007 (Milli sporcu olarak)
- *Atletizm*, Gençler Ferdi Türkiye Şampiyonası Yüksek Atlama 1.liği, 01-02.07.2008
- *Atletizm*, 9. Türkiye Koçfest Üniversite Spor Oyunları 2.liği, 11-12.05.2012

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: ŞEMA TERAPİ MODELİ ÇERÇEVESİNDE BİR İNCELEME

EKEN, Ece

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

Ekim, 2018

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemaların, romantik ilişki eğilimlerini yordama gücünü belirlemek amacıyla yürütülmüştür.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Young Şema Ölçeği- KF3, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2016-2017 öğretim yılı güz yarısında Ege Üniversitesi'nin farklı lisans programlarına devam eden ve en az altı aylık romantik ilişki geçmişi olan 334 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada YŞÖ- KF3'ün ölçtüğü erken dönem uyum bozucu şemaların beş alanı olarak ele alınan bağımsız değişkenlerin ÇBİÖ'nün romantik ilişki eğilimleri olarak ele alınan sekiz boyutunu yordama gücünü belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin, diğeri yönelimlilik şema alanı tarafından; ilişki doyumunun, ayrılma ve reddedilme ve aşırı tetikte olma şema alanları tarafından; ilişki korkusunun, zedelenmiş özerklik ve aşırı tetikte olma şema alanları tarafından; ilişki izlenimi ayarlama eğiliminin, diğeri yönelimlilik, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları tarafından; ilişkide kendine güven eğiliminin, zedelenmiş özerklik ve diğeri

yönelimlilik şema alanları tarafından; dışsal ilişki kontrolü eğiliminin, zedelenmiş özerklik şema alanı tarafından; içsel ilişki kontrolü eğiliminin, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve ayrılma ve reddedilme şema alanları tarafından ve ilişki girişkenliği eğiliminin, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları tarafından anlamlı düzeyde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Romantik İlişki Eğilimleri, Şema Terapi



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND PSYCHOLOGICAL TENDENCIES ASSOCIATED WITH THE ROMANTIC RELATIONSHIPS IN UNIVERSITY STUDENTS: AN INVESTIGATION THROUGH THE SCHEMA THERAPY MODEL

EKEN, Ece

Guidance and Counseling

Supervisor: Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

October, 2018

This study was conducted to determine the predictive power of variables that early maladaptive schema domains on the psychological tendencies associated with the romantic relationships in university students.

Young Schema Questionnaire- SF3, The Multidimensional Relationship Questionnaire, and The Personal Information Form were used to collect the data. The sample of the research is composed of 334 students who are attending different undergraduate programs of Ege University in the fall semester of 2016-2017 academic year and have a romantic relationship history of at least six months. In the study, a stepwise multiple regression analysis was conducted to determine the predictive power of independent variables that five domains of the early maladaptive schemas measured by the YSQ-SF3 on the eight dimensions of the psychological tendencies associated with the romantic relationships measured by the MRQ.

The results of this study showed that; focus on relationship extremely was predicted by other directedness schema domain; relational satisfaction was predicted by disconnection and rejection and over vigilance and inhibition schema domains; fear of relationship was predicted by impaired autonomy and over vigilance and inhibition

schema domains; relational monitoring was predicted by other directedness, impaired autonomy and impaired limits schema domains; relational esteem was predicted by impaired autonomy and other directedness schema domains; external relational control was predicted by impaired autonomy schema domain; internal relational control was predicted by impaired limits, other directedness and disconnection and rejection schema domains; and relational assertiveness was predicted by impaired autonomy and impaired limits schema domains.

Key Words: Early Maladaptive Schemas, Romantic Relationship Tendencies, Schema Therapy

